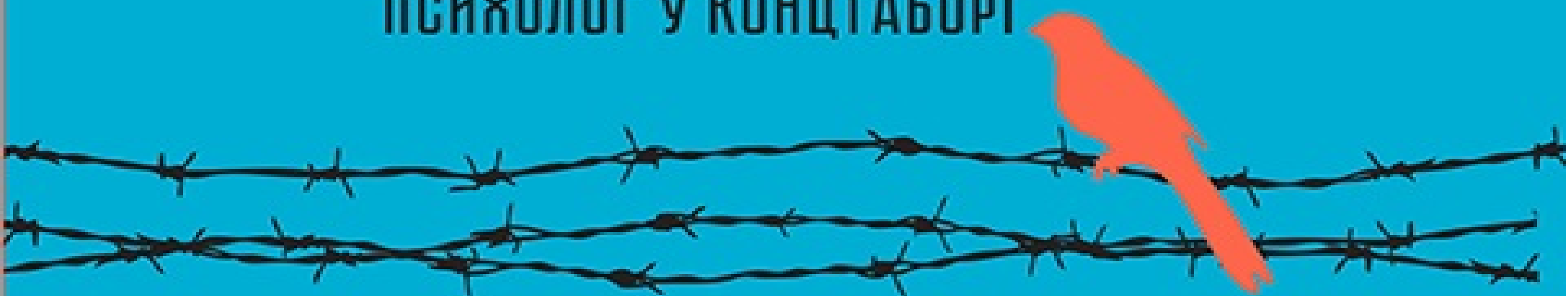
Належить до десяти книжок, які найбільше вплинули на життя людей в усьому світі

# ЛЮДИНА В ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО СЕНСУ

## ПСИХОЛОГ У КОНЦТАБОРІ



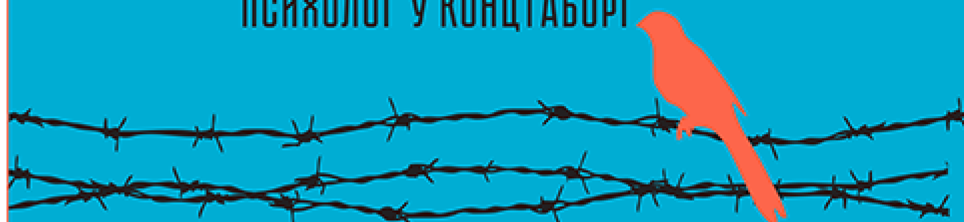
ВІКТОР ФРАНКЛ

ПРОДАНО ПОНАД 15 МІЛЬЙОНІВ

Належить до десяти книжок, які найбільше вплинули на життя людей в усьому світі

# Людина в пошуках справжнього сенсу

## Психолог у концтаборі



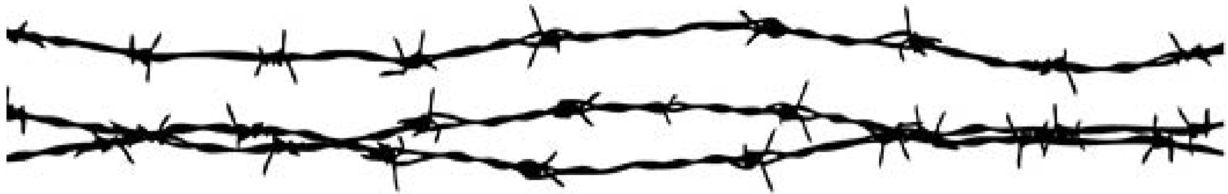
Віктор Франкл

Продано понад 15 мільйонів



# MAN'S SEARCH FOR MEANING:

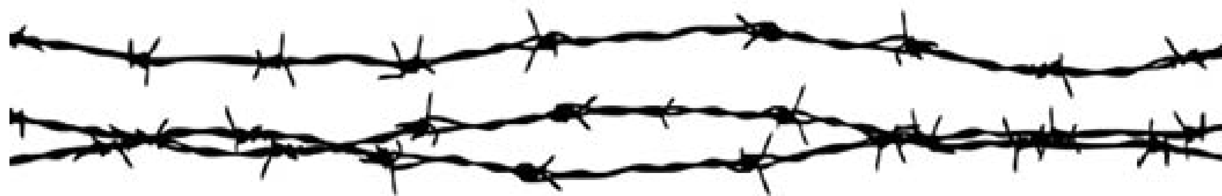
## THE CLASSIC TRIBUTE TO HOPE FROM THE HOLOCAUST



VIKTOR E. FRANKL

# ЛЮДИНА В ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО СЕНСУ

## ПСИХОЛОГ У КОНЦТАБОРІ



ВІКТОР ФРАНКЛ

ХАРКІВ 2016
КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ




Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

**2016**

ISBN 978-617-12-0652-6 (epub)



**Електронна версія зроблена за виданням:**

УДК 159.9
ББК 88.52

**Ф83**

**Перекладено за виданням:**

Frankl V. Man’s Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. — London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. — 160 p.

Видається з дозволу правонаступників *Віктора Франкла*

Додаткова інформація про автора та його книжки *www.viktorfrankl.org*

Переклад з англійської *Олени Замойської*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

ISBN 978-617-12-0452-2 (укр.)

ISBN 978-1-844-13239-3 (англ.)

# Про автора

Віктор Еміль Франкл був професором неврології й психіатрії у медичній школі Віденського університету. Він заснував метод, який пізніше назвуть Третьою віденською школою психотерапії — школу логотерапії. Сер Сиріл Барт, колишній президент Британського психологічного товариства, назвав його праці «найважливішим внеском у царину психотерапії з часів Фройда, Адлера і Юнґа».

Франкл народився 1905 року. Мав докторські ступені в медицині й філософії. Протягом Другої світової війни він провів три роки в Освенцимі, Дахау та інших концентраційних таборах.

Доктор Франкл 1924 року оприлюднив свою першу працю у «Міжнародному журналі психоаналізу», а відтоді написав тридцять книжок, які були перекладені двадцятьма трьома мовами, включно з японською і китайською. Він був почесним професором Гарварду, а також університетів у Піттсбурґу, Сан-Дієго і Далласі. Двадцять дев’ять університетів присвоїли йому почесні докторські ступені, і він виступав із лекціями в університетах усього світу. Помер 1997 року.

# Схвальні відгуки на книжку

*«Людина в пошуках справжнього сенсу.*

*Психолог у концтаборі»*

Болісні свідчення поєдналися з проникливими спостереженнями… Віктор Франкл виголошує, що зло й нудьга врешті не можуть нас знищити. Ця глибоко емоційна книга виступає одним із головних будівельних блоків людської свідомості. Це гімн фенікса, який воскресає у кожному з нас, хто обирає життя перед відльотом.
*Брайан Кінан, автор книжки «Колиска зла»*

Впливово й красномовно.

*Jewish Chronicle*

Погляди, які доктор Франкл пропонує у своїй праці, є найважливішим внеском у галузь психотерапії із часів Фройда, Адлера та Юнґа. Його стиль значно простіший для сприйняття.
*Сер Сирил Барт, екс-президент Британського психологічного товариства*

Позачасова формула виживання Віктора Франкла. Один із класичних психіатричних текстів нашого часу, «Людина в пошуках справжнього сенсу» — це роздуми на тему нездоланного дару захистити себе перед лицем невимовного страждання, а також нагадування про відповідальність кожного з нас за те, щоб цінувати співтовариство людей. Небагато знайдеться мудріших, добріших або більш заспокійливих завдань, аніж Франклове.
*Патриція Вільямс, автор книжки «Бачення байдужого до кольорів майбутнього: Парадокс раси»*

Слова доктора Франкла звучать надзвичайно щиро, позаяк спираються на досвід, надто глибокий для ілюзій… Самоцвіт драматичної оповіді, зосереджений на найглибших проблемах людства.
*Ґордон В. Оллпорт, у передмові*

«Людину в пошуках справжнього сенсу» можна також порадити кожному, хто хотів би зрозуміти наш час.

*Journal of Individual Psychology*

Натхненний документ надзвичайної людини, спроможної знайти щось добре в настільки плачевному досвіді… Щиро рекомендуємо.

*Library Journal*

**ПРИСВЯЧУЮ ПАМ’ЯТІ МОЄЇ МАТЕРІ**

# Передмова

Доктор Франкл, письменник-психіатр, інколи запитує своїх пацієнтів, що потерпають від численних важких та легких порушень: «Чому ви не вчинили самогубство?» У їхніх відповідях він часто знаходить підказку до психотерапії: в одному випадку людина тримається за життя через любов до дітей; в іншому — за ще не втілений талант; у третьому, імовірно, є тільки спогади, варті збереження. Виплести із цих тонких мотузочок поламаного життя стійку структуру сенсу та відповідальності — завдання і виклик *логотерапії*, створеної доктором Франклом версії сучасного *екзистенційного аналізу*.

У цій книжці доктор Франкл пояснює досвід, який привів його до відкриття логотерапії. Під час довготривалого ув’язнення в нелюдських умовах концентраційних таборів він позбувся всього, окрім оголеного існування. Його батько, мати, брат і дружина померли в таборах або були відправлені до газових камер, отож уся його родина, окрім сестри, у цих таборах загинула. Як вдалося йому, позбавленому всього, втративши все цінне, потерпаючи від голоду, холоду та жорстокості, щогодини очікуючи знищення, — як вдалося йому вважати життя вартим збереження? Психіатр, який особисто досвідчив такі крайнощі, є психіатром, до якого варто прислухатися. Він, як ніхто інший, здатен подивитися на людське існування мудро й співчутливо. Слова доктора Франкла звучать глибоко щиро, позаяк спираються на надто глибокий досвід, щоб бути оманливими. Сказане ним також підкріплене його престижною позицією на медичному факультеті Віденського університету та репутацією логотерапевтичних клінік, які сьогодні набувають поширення в багатьох країнах, за зразком його власної відомої неврологічної поліклініки у Відні.

Важко втриматися від порівняння підходу до теорії та терапії Віктора Франкла з працею його попередника, Зиґмунда Фройда. Обидва

психіатри спочатку займалися походженням і лікуванням неврозів. Фройд вбачав коріння невротичних розладів у тривозі, спричиненій конфліктними й неусвідомленими мотивами. Франкл розрізняв кілька видів неврозів і пояснював деякі з них (ноогенні неврози) нездатністю особи знайти значення і сенс власного існування. Фройд наголошує на фрустрації в сексуальному житті; Франкл — на фрустрації «волі до сенсу». Нині в Європі спостерігається відхід від Фройда і поширення екзистенційного аналізу, який виступає в кількох пов’язаних між собою формах, однією з яких є школа логотерапії. Для толерантних поглядів Франкла характерно, що він не відкидає відкриття Фройда, але вибудовує на них свої висновки; він також не зрікається інших форм екзистенційної терапії, але вітає близькість із ними.

Представлена розповідь, за її стислості, майстерно вибудувана й захоплива. Я двічі прочитав її, не підводячись із крісла, нездатний перевести подих від захоплення. Десь на середині історії доктор Франкл презентує власну теорію логотерапії. Він так делікатно вводить її в оповідь, що, лише закінчивши читати книгу, читач усвідомлює, що це глибокодумне есе, а не ще одна жорстока історія про концентраційні табори.

Читач багато чого навчиться із цього автобіографічного фрагмента. Він дізнається, що відбувається з людиною, яка раптово усвідомлює, що їй «нічого втрачати, окрім свого сміховинно оголеного життя». Описана Франклом суміш потоку емоцій та апатії захоплює. Спочатку на допомогу врятованому приходить холодна, відчужена цікавість до своєї долі. Незабаром виникають стратегії, покликані врятувати життя, хоча шанси на виживання є мізерними. Голод, приниження, страх і глибоку злість на несправедливість можна витримати завдяки ретельно збереженим образам коханих людей, релігії, чорному гумору і навіть побіжно побаченій цілющій красі природи — дереву чи заходу сонця.

Одначе ці заспокійливі моменти не зміцнюють волю до життя, якщо не допомагають в'язню знайти сенс у його, на перший погляд, беззмістовному стражданні. Саме в цьому полягає центральна тема екзистенціалізму: жити означає страждати, вижити означає знайти сенс у стражданні. Якщо життя взагалі має сенс, має бути сенс у стражданні й смерті. Та жодна людина не може сказати іншій, у чому цей сенс полягає. Кожен повинен з'ясувати його для себе і взяти на себе відповідальність, передбачену цією відповіддю. Упоравшись із цим, людина буде рости, попри всі приниження. Франкл захоплюється цитуванням Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*».

У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, — це «остання людська свобода» — здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин». Ця остання свобода, визнана давніми стоїками та сучасними екзистенціалістами, набуває важливості в історії Франкла. Ув'язнені були лише пересічними людьми, однак принаймні деякі з них, вирішивши стати «вартими своїх страждань», довели людську здатність піднятися над накресленою наперед долею.

Як психотерапевт автор, звісно, прагне дізнатися, як допомогти людині досягнути цієї величі духу. Як розбудити в пацієнтові відчуття, що він має обов'язок жити для чогось попри важкі обставини, у яких він опинився? Франкл наводить зворушливий опис одного колективного терапевтичного сеансу, проведеного своїм товаришам по ув'язненню.

На прохання видавця доктор Франкл додав до книжки виклад основних принципів логотерапії. До сьогодні більшість публікацій цієї «Третьої віденської школи психотерапії» (попередницями якої були

школи Фройда та Адлера) виходили німецькою. Отож, читач радітиме цьому додатку до його особистої оповіді.

На відміну від багатьох європейських екзистенціалістів Франкл не є ані песимістом, ані антирелігійним. Автор, який стикається із повсюдністю страждання й силами зла, демонструє на диво оптимістичний погляд на людську здатність трансцендувати своє важке становище та знаходити адекватну провідну істину.

Я раджу цю невеличку книжку від щирого серця, позаяк це самоцвіт драматичної оповіді, зосередженої на найглибших людських проблемах. Вона має літературні й філософські чесноти і є цікавим вступом до найбільш видатного напряму психології нашого часу.

*Ґордон В. Оллпорт*[1]

1

Ґордона В. Оллпорта, у минулому професора психології Гарвардського університету, вважають одним із найпомітніших письменників і педагогів галузі в цій земній півкулі. Він написав велику кількість праць із психології і редагував «Журнал психопатології й соціальної психології». Завдяки новаторській праці професора Оллпорта важлива теорія доктора Франкла отримала визнання в Сполучених Штатах. Більше за те, саме завдяки йому зацікавленість логотерапією зростає з часом.

# Передмова до видання 1992 року

Ця книжка побачила близько ста друкованих перевидань англійською, а також була перекладена двадцятьма однією мовою. Тільки англомовний наклад склав понад три мільйони примірників.

Це сухі факти, і вони пояснюють, чому журналісти з американських газет й особливо з американських телеканалів перед початком інтерв’ю, почувши їх, вигукують: «Докторе Франкле, ваша книжка стала справжнім бестселером — що ви відчуваєте з приводу цього успіху?» Я пояснюю, що насамперед зовсім не бачу в статусі бестселера моєї книжки досягнення і свого завдання, а радше свідчення поширеності страждань у наші часи: якщо сотні тисяч людей сягають по книжку, у назві якої закладена обіцянка відповіді на питання про сенс життя, це питання має бути дуже болісним для них.

Напевно, вплив цієї книжки спричинений також іншим: друга, теоретична частина («Основи логотерапії») зводиться до уроку, який можна почерпнути з першої, автобіографічної частини «Досвід життя в концентраційному таборі», у той час як перша частина є екзистенційною перевіркою моїх теорій. Таким чином, обидві частини взаємно підтримують їхню ймовірність.

Я не думав про це, коли писав книжку в 1945 році. Я створив її протягом дев’яти плідних днів, абсолютно переконаний, що книжка повинна бути видана анонімно. Справді, на обкладинці першого німецького видання немає мого прізвища, хоч в останню мить, незадовго до друку, друзі переконали мене надрукувати книжку з моїм ім’ям хоча б на титульній сторінці. Спочатку, однак, книжка писалася з абсолютним переконанням, що побачить світ як анонімний опус, який не принесе авторові літературної слави. Я хотів лише показати читачу

конкретними прикладами, що життя має потенційний сенс за будь-яких обставин, навіть за найбільш жалюгідних. І я вважав, якщо ідею проілюструвати ситуацією настільки екстремальною, як-от перебування в концентраційному таборі, закладені в книжці думки будуть почуті. Отож, я почувався відповідальним, записуючи те, що пережив, оскільки вважав, що це може допомогти людям на межі відчаю.

І це водночас дивно й неймовірно для мене, що — серед кількох десятків книжок, написаних мною, — саме ця, яку я мав намір опублікувати анонімно, щоб вона не спиралася на авторитет автора, стала успішною. Знову і знову я попереджав моїх студентів як у Європі, так і в Америці: «Не шукайте успіху — що більше ви націлені на нього і ставите його за мету, то більші шанси його не здобути. Коли йдеться про успішність, її не можна придбати; її можна тільки прагнути. І во-на приходить лише як неочікуваний побічний ефект посвяти людини справі більшій, ніж сама вона, або як додатковий продукт присвяти однієї людини іншим. Щастя приходить неочікувано, і те саме стосується успіху. Я хочу, щоб ви прислухалися до вказівок вашої інтуїції і далі керувались ними, удосконалюючись. А потім ви житимете, щоб побачити, як у віддаленому часі — у віддаленому часі, кажу я! — успіх неодмінно прийде, тому що ви *забули* й думати про нього».

Читач може запитати мене, чому я не намагався втекти, що тримало мене, коли Гітлер окупував Австрію. Дозвольте мені відповісти, розповівши одну історію. Невдовзі перед тим, як Сполучені Штати почали брати участь у Другій світовій війні, мене запросили до Американського консульства у Відні — забрати імміграційну візу. Мої старенькі батьки були в захваті, оскільки сподівалися, що мені невдовзі дозволять залишити Австрію. Однак я завагався. На мене напосідало питання: чи можу я залишити моїх батьків на поталу долі, дозволити

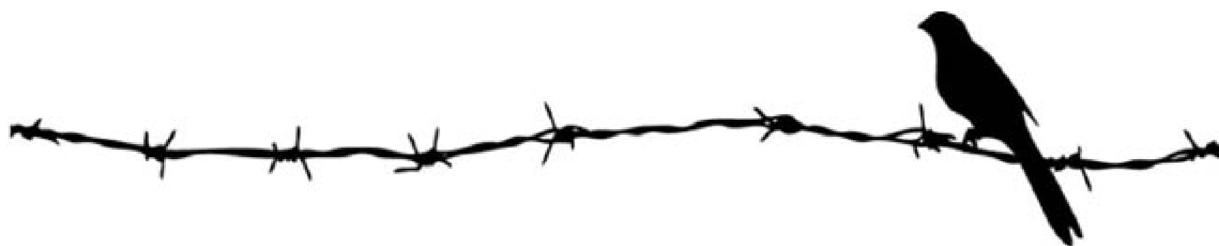
їм бути висланими, раніше чи пізніше, до концентраційного табору або навіть до так званого екстермінаційного табору? Чи зможу я взяти на себе таку відповідальність? Чи повинен я випестити дитя мого розуму, логотерапію, емігруючи на родючий ґрунт, де зможу написати свою книжку? Чи повинен я зосередитися на своїх обов’язках сина, дитини моїх батьків, і зробити все можливе, щоб захистити їх? Я розглядав проблему таким і сяким чином, але не міг знайти вирішення; це був різновид дилеми, що змушує людину благати «підказки з небес», як кажуть.

А тоді я помітив уламок мармуру, що лежав на столі у мене вдома. Я запитав батька про нього. Він пояснив, що знайшов цей камінчик на згарищі найбільшої Віденської синагоги, спаленої націонал-соціалістами, і взяв цей уламок додому, оскільки той був частиною таблички, на якій були записані Десять заповідей. На уламку збереглася позолочена гебрейська літера; батько пояснив, що ця літера означала одну із заповідей. Я жадібно запитав: «Яку саме?» Він відповів: «Шануй батька свого й матір свою, щоб довгими були дні твої на землі». Тієї миті я вирішив залишитися із моїми батьком та матір’ю, відмовившись від американської візи.

*Віктор Е. Франкл Відень, 1992*

# Досвід життя в концентраційному таборі.

Частина 1



Ця книжка покликана не звітувати про факти та події, але розповісти про особистий досвід, досвід, який мільйони ув’язнених переживали тоді і зараз. Це внутрішня історія про життя концентраційного табору, як сказала одна особа з тих, що вижили. Це історія не про ті неймовірні страхіття, які доволі часто добре описані (хоч у них не так уже й часто вірять), але про безліч маленьких знущань. Інакше кажучи, книга намагається відповісти на питання: як буденне життя в концентраційному таборі відбилося на душевному стані звичайного в’язня.

Більшість описаних тут подій відбувалися не у великих і відомих таборах, а в маленьких, де переважно й знищували більшість людей. Це історія не про страждання і смерть великих героїв і страждеників, не про знаменитих «капо»[2] — в’язнів, які стали довіреними особами керівництва й мали особливі привілеї, і не про відомих в’язнів. Вона присвячена не стражданням видатних людей, а жертві, стражданням і смерті величезної армії невідомих і незареєстрованих жертв. Саме цих звичайних в’язнів, без розпізнавальних знаків на рукавах, по-справжньому зневажали капо. У той час як ці звичайні в’язні отримували дуже мало, або й зовсім не отримували їжі, капо ніколи не були голодними; насправді чимало капо в концентраційному таборі жили краще, аніж у звичайному житті. Часто вони ставилися до в’язнів суворіше, ніж охорона, і били їх жорстокіше за есесівців. Цих капо, звісно ж, відбирали серед в’язнів, чиї риси характеру робили їх придатними для цієї ролі. І якщо вони виявлялися неефективними, їх негайно усували з посади. Невдовзі капо уподібнювалися до есесівців й охорони табору, і їх можна аналізувати з подібного психологічного підходу.

2

Капо ( від *італ.* capo — шеф) — привілейований актив концентраційних таборів, до обов’язків якого входили функції старост барака або наглядачів. (*Тут і далі прим. пер., якщо не зазначене*

*інше.*)

Сторонньому спостерігачу легко скласти помилкове враження про табірне життя, створити концепцію, пройняту сентиментами й жалем. Але він не знає майже нічого про сувору боротьбу за існування, яку вели ув’язнені. Це була безупинна щоденна боротьба за шматок хліба й за саме життя, заради себе й заради близького товариша.

Розгляньмо приклад транспортування, яке офіційно називали переміщенням певної кількості ув’язнених до іншого табору; але з більшою ймовірністю фінальним пунктом призначення ставали газові камери. Відібраних хворих або не здатних до праці в’язнів відсилали до одного з великих концентраційних таборів, оснащених газовими камерами та крематоріями. Процес відбору був сигналом для битви без правил серед усіх в’язнів або однієї групи проти іншої. Важило тільки те, щоб власне ім’я або ім’я близького товариша викреслили із переліку жертв, хоч кожен знав, що замість одного врятованого жертвою стане інший.

Із кожним транспортом мусили відправити певну кількість в’язнів. Не надто важливо, кого саме, адже кожен із них був лише номером. При надходженні до табору (принаймні так діяли в Освенцимі) усі документи забирали, разом з іншим майном. Кожен в’язень, таким чином, міг назвати видумане ім’я або професію; із певних причин чимало людей так і вчинили. Керівництво табору цікавив тільки номер ув’язненого. Ці номери часто витатуйовували на шкірі і пришивали на штани, жакет або пальто. Будь-який охоронець, яких хотів покарати ув’язненого, зиркав на його номер (як ми боялися цих поглядів!); він ніколи не запитував імені.

Повернімося до відправки транспорту. Не було ані часу, ані бажання зважати на моральні чи етичні аспекти. Кожна людина керувалася лише однією думкою: вижити заради родини, яка чекала вдома, і

врятувати своїх друзів. Без вагань вона вдавалася до будь-яких заходів, аби інший в'язень, інший «номер» посів її місце у транспорті.

Як я вже згадував, у процесі відбору капо зважали на негативні риси: лише найбрутальніших в'язнів обирали для цієї праці (хоча було кілька щасливих винятків). Але, окрім цього відбору капо, проведеного есесівцями, існував іще один процес самовідбору, який безперервно тривав серед в'язнів. Зазвичай виживали лише ті особи, котрі після довгих років перекидань із табору до табору втратили рештки сумління в боротьбі за існування; вони були ладні вдатися до будь-яких засобів, чесних і нечесних, навіть до грубої сили, крадіжки і зради друзів, щоб урятувати себе. Ми, що вижили, завдяки збігу маленьких випадковостей або дива, — як би це хтось не назвав — знаємо: найкращі з нас не повернулися.

Уже записано багато фактів про концентраційні табори. Тут факти будуть істотними тільки тоді, коли вони є частиною людського існування. Саме пережите є темою цієї розповіді. Для тих, хто був у таборі, я спробую пояснити їхній досвід у світлі нинішніх знань. Тим, хто не був у таборі, книжка допоможе краще збагнути і насамперед зрозуміти досвід тої мізерної частини ув'язнених, які вижили і яким досі непросто живеться. Ці колишні ув'язнені часто кажуть: «Ми не любимо розмовляти про пережите. Тим, хто був у таборах, не потрібно нічого пояснювати, а інші не зрозуміють ані того, що ми відчували тоді, ані того, що відчуваємо зараз».

Спроба методичного висвітлення теми є дуже важкою, позаяк психологія вимагає певної наукової неупередженості. Хіба ж людина, яка зробила свої спостереження в ув'язненні, набуває необхідної безсторонності? Лише спостерігач зовні володіє такою безсторонністю, але він надто мало знає про тему, щоб виносити судження, варті уваги. Тільки людина зсередини володіє необхідними знаннями. Її судження можуть бути необ'єктивними, її оцінки можуть

бути неспівrозмірними. Це неминуче. Потрібно спробувати уникнути будь-якої особистої упередженості, і це досить непросто під час написання подібної книжки. Іноді необхідно знайти сміливість розповісти про дуже особистий досвід. Я мав намір написати цю книжку анонімно, подавши лише мій табірний номер. Коли закінчив рукопис, усвідомив, що анонімна публікація втратить половину своєї цінності, і я повинен знайти сміливість відкрито розповісти про свої переконання. Тому я утримався від усунення деяких епізодів, хоча не терплю ексгібіціонізму.

Я залишу іншим право дистилювати вміст цієї книжки в суху теорію. Це може стати внеском у психологію тюремного життя, яка почала розвиватися після Першої світової війни і яка познайомила нас із синдромом «хвороби колючого дроту». Ми зобов’язані Другій світовій війні збагаченням наших знань щодо «масової психопатології» (якщо я можу перефразувати цитату й назву книжки Лебона[3]), війні, що дала нам війну нервів і концтабори.

3

Автор має на увазі працю французького соціального психолога Ґюстава Лебона «Психологія народів і мас».

Оскільки ця книжка про мої власні переживання звичайного в’язня, зауважу, не без гордощів, що я не працював у таборі ані як психолог, ані як лікар, якщо не враховувати кількох останніх тижнів. Кільком моїм колегам пощастило отримати роботу в холодних пунктах невідкладної допомоги, де за перев’язувальний матеріал слугували клапті паперу. Але я був номером 119 104 і тривалий час копав землю або прокладав рейки для залізничної колії. Якось мені довелося без жодної допомоги прокопати тунель для прокладення водогону під дорогою. Цей подвиг не залишився без нагороди; незадовго до Різдва 1944 року мене обдарували так званими «преміальними купонами». Їх випускала будівельна фірма, якій нас продавали, наче рабів: фірма

платила керівництву табору фіксовану ціну за кожен людино-день. Кожен купон коштував компанії п’ятдесят пфенігів, і його можна було обміняти на шість сигарет, часто через кілька тижнів після отримання, коли вони втрачали чинність. Я став гордим володарем купона, вартого дванадцяти сигарет. Але найважливіше, що сигарети можна було обміняти на дванадцять тарілок супу, це часто рятувало від голодної смерті.

Насправді лише капо могли дозволити собі палити, позаяк щотижня отримували гарантовану кількість купонів; в’язень, який працював бригадиром на складі чи в майстерні, отримував кілька сигарет за небезпечну роботу. Єдиним винятком ставали люди, які втратили волю до життя та хотіли «насолодитися» своїми останніми днями. Отже, коли ми бачили товариша, який курив власні сигарети, ми знали, що він втратив волю до життя, і, втрачена одного разу, вона поверталася рідко.

Вивчаючи величезну кількість матеріалу, зібраного внаслідок спостережень і досвіду багатьох ув’язнених, можна виокремити три фази душевної реакції на життя в концтаборі: період після прибуття до табору; період глибокого занурення в буденне життя табору і період після звільнення.

Симптом, характерний для першої фази, — це шок. За деяких обставин шок може навіть передувати формальному потраплянню до табору. Наведу приклад мого власного прибуття.

Півтори тисячі людей декілька днів та ночей їхали в потязі: у кожному вагоні було вісімдесят осіб. Доводилося лежати на власних речах, жалюгідних рештках особистого майна. Вагони були напхані так, що тільки крізь верхню частину вікон можна було угледіти сірий світанок. Усі сподівалися, що потяг везе нас на одну з військових фабрик, де нас використовуватимуть як робочу силу. Ми й гадки не мали, перебуваємо ще в Сілезії чи вже в Польщі. Свисток потяга

звучав моторошно, наче співчутливий крик про допомогу для нещасного вантажу, який потяг приречено віз у небуття. Потім потяг перейшов на запасну колію, очевидно неподалік головної станції. Раптом занепокоєні пасажири закричали: «Дивіться, напис “Освенцим”!» Серце кожного з нас у ту мить завмерло. Освенцим — сама ця назва означала страхіття: газові камери, крематорії, масове знищення. Потяг під’їжджав поволі, майже нерішуче, наче хотів якнайдовше вберегти своїх пасажирів від жахливого усвідомлення: Освенцим!

Тьмяний світанок прояснив обриси величезного табору: довгі лінії кількох рядів колючого дроту, сторожові вежі, прожектори й довгі колони вбраних у лахміття людських фігур, сірих у сірому світлі світанку, що прямували розбитими дорогами в невідомому нам напрямку. Інколи лунали вигуки й крики-команди. Ми не знали, що вони означають. Моя уява змальовувала шибениці з повішеними людьми. Я був нажаханий, але це було навіть краще, тому що крок за кроком ми повинні були звикати до нескінченного та неосяжного жахіття.

Нарешті ми під’їхали до станції. Первозданну тишу розітнули командні вигуки. Відтоді ми чули ці грубі, пронизливі інтонації постійно, знову і знову у всіх таборах. Вони звучали наче останній крик жертви, хоча й відрізнялися від нього. У них була деренчлива охриплість, наче вони виходили із горлянки людини, що безперервно кричала, людини, яку вбивали знову і знов. Двері вагонів відчинилися, і досередини увійшла купка ув’язнених. Вони носили смугасті уніформи, мали поголені голови, але виглядали добряче відгодованими. Вони розмовляли всіма європейськими мовами і навіть трохи жартували, що скидалося на гротеск у цих обставинах. Наче людина, що тоне та хапається за соломинку, мій вроджений оптимізм (який часто керує моїми почуттями навіть у безнадійних ситуаціях)

навів мене на думку: ці в’язні виглядають доволі непогано, вони начебто в гарному настрої і навіть регочуть. Хто знає? Можливо, і я поділю їхнє привілейоване становище.

У психіатрії цей стан відомий під назвою «ілюзія відтермінування». Засуджена людина незадовго до страти впадає в ілюзію, що може дістати помилування в останню хвилину. Ми також ухопилися за клаптики надії і до останньої миті вірили, що буде не так вже й погано. Самий лише вигляд рум’яних щічок і круглих облич цих в’язнів вселяв у нас відвагу. Ми не знали, що ті в’язні належать до спеціально відібраної еліти, яка роками приймала нові транспорти, що день за днем приїжджали на станцію. Вони брали на себе опіку над новими в’язнями і їхнім багажем, включно з дефіцитними речами та коштовностями. В останні роки війни Освенцим став дивним місцем у Європі. Тут зберігалися унікальні скарби — золото та срібло, платина та діаманти — не тільки на величезних складах, але також у руках есесівців.

Півтори тисячі в’язнів скупчилися в ангарах, розрахованих на розміщення щонайбільше двох сотень осіб. Нам було холодно й голодно, не було вдосталь місця, щоб навіть присісти навпочіпки, що вже казати про те, щоб лягти. Стоп’ятдесятиграмова скибочка хліба була нашою єдиною їжею протягом чотирьох днів. Однак я почув, як старший в’язень, приставлений для нагляду за ангаром, торгувався з одним членом приймальної команди щодо платинової булавки для краватки, оздобленої діамантами. Більшість здобичі невдовзі виміняють на шнапс. Я більше не пригадую, скільки тисяч марок коштувала кількість шнапсу для «веселої вечірки», але знаю, що ці в’язні-старожили потребували шнапсу. Хто звинуватить їх, що в цих обставинах вони намагалися одурманити себе? Існувала й інша категорія в’язнів, яка в майже необмежених кількостях отримувала алкоголь від есесівців: люди, котрі працювали в газових камерах та

крематоріях і котрі чудово знали, що одного дня вони перестануть бути катами з примусу і самі стануть жертвами.

Майже кожен у нашому транспорті мав ілюзію, що його помилують, що все завершиться добре. Ми не зрозуміли значення сцени, свідками якої стали. Нам наказали залишити наш багаж у вагонах і вишикуватися у дві лінії — з одного боку чоловіки, з іншого жінки, і пройти повз старшого офіцера СС. Як не дивно, мені пощастило сховати під пальтом мій наплічник. Моя шеренга, один за одним, минала офіцера. Я зрозумів, що мені буде непереливки, якщо він помітить мій наплічник. Він щонайменше зіб’є мене з ніг; я знав це з попереднього досвіду. Інстинктивно я виструнчився, наближаючись до офіцера, щоб він не помітив мого важкого вантажу. Потім я опинився перед ним — обличчя до обличчя. Це був високий чоловік, він виглядав струнким і підтягнутим у своїй бездоганній уніформі. Який контраст із нами, неохайними й замурзаними після довгої подорожі! Він мав набундючений і зарозумілий вигляд і стояв, підтримуючи правий лікоть лівою рукою. Права рука була піднята, і вказівним пальцем цієї руки він ледаче вказував праворуч чи ліворуч. Жоден із нас і найменшої гадки не мав про лиховісне значення цього недбалого руху пальцем, що вказував то праворуч, то ліворуч, але ліворуч найчастіше.

Надійшла моя черга. Хтось прошепотів мені, що вислання праворуч означатиме працю, ліворуч відрядять хворих і не здатних працювати, які вирушать до особливого табору. Я просто чекав, що станеться; перша із багатьох подібних ситуацій. Мій заплічний мішок тягнув мене трохи ліворуч, але я намагався виструнчитися. Есесівець поглянув на мене, начебто завагався, а потім поклав руки мені на плечі. Я щосили намагався виглядати зухом, він дуже повільно повернув мене праворуч, і я вирушив у цьому напрямку.

Значення руху пальцем нам пояснили ввечері. Це був перший відбір, перший вирок щодо нашого існування чи не-існування. Більшість привезених у нашому транспорті, близько 90 %, прирекли на смерть. Їхній вирок було здійснено протягом наступних кількох годин. Відіслані наліво просто зі станції вирушили до крематорію. На дверях цієї будівлі, як розповів мені один із тамтешніх працівників, кількома європейськими мовами було написано «Баня». Заходячи досередини, кожен в'язень отримував шматок мила, а потім — із милосердя я не буду розповідати, що було далі. Про це страхіття написали вже чимало.

Ми, врятовані, меншість пасажирів потяга, дізналися правду ввечері. Я запитав у в'язнів, які перебували тут уже деякий час, куди відіслали мого колегу й товариша Р.

— Його відправили наліво?

— Так, — відповів я.

— Тоді ти зможеш побачити його там, — відповіли мені.

— Де?

Рука вказала на димар за кілька сотень метрів від нас, з якого в сіре небо Польщі жбухав стовп вогню, перетворюючись на лиховісну хмару диму.

— Ось там ваш товариш, лине до неба, — відповіли мені. Але я доти не розумів, доки мені не пояснили прямо.

Однак я збився з розповіді. Із погляду психології перед нами був ще довгий, дуже довгий день від світанку на станції до нашого першого нічного відпочинку в таборі.

Оточені есесівською озброєною охороною, ми були змушені бігти зі станції, повз колючий дріт під напругою, до табору, до санітарного пункту; для тих із нас, які благополучно відбули перший відбір, це була справжня баня. Знову ж таки, ілюзія порятунку знайшла своє підтвердження. Есесівці були майже чарівні. Невдовзі ми з'ясували причину. Вони люб'язно ставилися до нас, бо побачили годинники на

наших руках і могли переконати нас віддати їх. Якщо ми мусимо віддати все наше майно в будь-якому випадку, то чому ці порівняно милі люди не можуть отримати годинники? Можливо, одного дня вони також прислужаться нам.

Ми чекали в ангарі, який вочевидь вів до дезінфекційної камери. Увійшли есесівці і розклали на підлозі ковдри, на які ми повинні були скласти все наше майно, усі годинники і коштовності. Серед нас усе ще були наївні в'язні, які запитували, розважаючи старожилів, котрі допомагали, чи можуть вони залишити собі обручку, медаль чи талісман на щастя. Ніхто ще не міг повірити до кінця, що доведеться віддати все.

Я спробував втаємничити одного зі старих ув'язнених. Нишком підійшовши до нього, я вказав на паперовий згорток у внутрішній кишені мого пальта й мовив: «Погляньте, це рукопис наукової книжки. Я знаю, що ви скажете; я маю дякувати за порятунок власного життя, бо це все, на що я можу сподіватися. Але я не можу нічого вдіяти. Я повинен зберегти цей рукопис за будь-яку ціну, у ньому праця мого життя. Ви розумієте?»

Авжеж, він почав розуміти. На його обличчі повільно розпливлася посмішка, спочатку жаліслива, потім більш знущальна, образлива, аж поки він не виплюнув лише одне слово у відповідь на моє прохання, слово, яке постійно присутнє в словнику табірних в'язнів: «Лайно!» Тої миті я усвідомив просту правду і зробив те, що означало кульмінацію першої фази моєї психологічної реакції: перекреслив усе моє колишнє життя.

Раптом мої попутники, які стояли зі зблідлими, переляканими обличчями, безпомічно розмовляючи з охороною, почали непокоїтися. Ми знову почули хрипкі команди. Ударами нас позаганяли до передбанника. Там нас зібрали навколо есесівця, який очікував, поки ми всі не увійдемо. Потім він сказав: «Даю вам дві хвилини, я

слідкуватиму за часом на моєму годиннику. Протягом цих двох хвилин ви повинні повністю роздягнутися і скинути одяг на підлогу — там, де стоїте. Ви не візьмете із собою нічого, окрім черевиків, ременя або підтяжок, чи, можливо, бандажу. Я починаю відлік».

У неймовірному поспіху люди здирали із себе одяг. Що менше залишалося часу, то більше вони нервували й незграбно шпорталися у своїй одежі, пасках і шнурівках черевиків. Потім ми уперше почули свист нагайки; шкіряні канчуки хльостали оголені тіла.

Згодом нас загнали до іншої кімнати, де нас поголили — не тільки голови, але й не залишили жодної волосини на тілі. Потім — до душової, де знову вишикували. Ми заледве впізнавали одне одного; але із величезним полегшенням деякі люди зауважили, що з отворів душу крапала справжня вода.

Очікуючи своєї черги помитися, ми почали усвідомлювати свою оголеність: у нас насправді нічого не залишилося, окрім наших голих тіл, навіть волосся; усе, чим ми володіли, — це наше, образно кажучи, голе існування. Що ще залишилося в нас як матеріальний зв’язок із нашими колишніми життями? У мене — окуляри і пасок, друге я виміняв пізніше на кусень хліба. Власники бандажів мали ще один додатковий привід для хвилювання. Увечері черговий привітав нас промовою, пообіцявши повісити «на оцій балці» кожного (він тицьнув у перекладину), хто сховав гроші або коштовні камені у бандажах. Він пихато пояснив, що йому, як відповідальній особі, табірне право це дозволяє.

Щодо нашого взуття, то все було не так просто. Хоча ми мали залишити його собі, власники хороших черевиків мусили віддати їх й отримали натомість черевики не за розміром. Справжні клопоти мали ті в’язні, які дослухалися до начебто доброзичливих порад (у передбаннику) старших в’язнів і вкоротили свої чоботи, змащуючи краї милом, щоб приховати акт саботажу. Есесівці, як здавалося, тільки

й чекали на це. Усім підозрюваним в злочині звеліли зайти до кімнати поруч. Незабаром ми почули свист нагайки і крики покараних. Це тривало досить довго.

Таким чином, ілюзії, за які досі трималися деякі з нас, одна за одною нищилися, а потім, доволі несподівано, більшість із нас охопило зловісне почуття гумору. Ми знали, що нам нічого втрачати, окрім наших кумедно оголених життів. Коли з душів потекла вода, ми відчайдушно намагалися жартувати над собою та один над одним. Урешті, з душових отворів дзюркотіла справжня вода!

Окрім цих дивних веселощів, нас охопило ще одне почуття: цікавість. Я досвідчував таку цікавість раніше як основну реакцію на певні дивні обставини. Одного разу моє життя опинилося під загрозою під час сходження в гори, і в критичну мить я відчував лише одне: цікавість, цікавість щодо того, чи залишуся живим, чи розтрощу собі череп або отримаю інші пошкодження.

Холодна цікавість переважала навіть в Освенцимі, якось відволікаючи наші думки від оточення, на яке можна було поглянути об’єктивно. У той час такий стан духу культивували з метою захисту. Ми хотіли знати, що трапиться з нами далі і які, наприклад, будуть наслідки від того, що нас вигнали на вулицю, у прохолоду пізньої осені, цілком голими й усе ще мокрими після душу. Протягом кількох наступних днів наша цікавість перетворилася на здивування: ніхто навіть не застудився.

На новоприбульців чекало ще багато сюрпризів. Медики серед нас невдовзі дізналися: підручники брешуть! Десь написано, що людина не може існувати без певної кількості годин сну. Нічого подібного! Я був упевнений, що існують деякі речі, на які я просто не здатний: не можу заснути без того, існувати без сього. Першу ніч в Освенцимі ми спали на кількаярусних нарах. На кожному ярусі (розміром близько два на два з половиною метри) спали дев’ятеро чоловіків, просто на

дошках. На дев’ятьох осіб припадало дві ковдри. Звісно, ми могли лежати тільки на боці, щільно притулившись один до одного, що мало свої переваги в дошкульний холод. Хоч нам забороняли брати взуття на нари, дехто потай використовував черевики за подушку, хай навіть вони були заляпані брудом. У іншому випадку доводилося підкладати під голову руку, майже вивихнувши її. Але сон приносив забуття та полегшення на кілька годин.

Я хотів би згадати ще кілька подібних дивовижних моментів: ми не мали змоги чистити зуби, але, незважаючи на це й очевидний брак вітамінів, мали здоровіші ясна, ніж будь-коли раніше. Ми носили ту саму сорочку по півроку, поки вона не втрачала будь-яку подібність до одягу. Цілими днями ми не могли помитися, бодай частково, тому що замерзли водопровідні труби, і все ж рани та мозолі на наших брудних від роботи руках не гноїлися (якщо не були обмороженими). Або, наприклад, люди із чутливим сном, які раніше прокидалися від найменшого шереху в сусідній кімнаті, зараз лежали, притиснувшись до товариша, який голосно хропів у кількох сантиметрах від їхнього вуха, і спали доволі міцно попри шум.

Якщо б зараз нас запитали, чи мав рацію Достоєвський, який називав людину істотою, яка може пристосуватися до всього, ми б відповіли: «Так, людина може звикнути до всього, але не питайте нас як». Одначе наші психологічні дослідження ще не сягнули так далеко; ми, в’язні, ще не досягнули цього стану. Ми все ще перебували в першій фазі наших психологічних реакцій.

Думка про самогубство навідувала майже кожного, хоча б на нетривалий час. Вона виникала від безвиході, постійної загрози смерті, що тяжіла над нами щодня й щогодини, і численних смертей поруч із нами.

Із особистих міркувань, про які я згадаю згодом, я рішуче пообіцяв собі, що не «кидатимусь на дріт». Це словосполучення вживали в

таборі для опису найпопулярнішого способу самогубства — доторкнутися до колючого дроту огорожі під напругою. Мені не складно було зважитися на це рішення. Немає сенсу накладати на себе руки, оскільки середньостатистичні шанси на життя в'язня, об'єктивно обчислені з усіма ймовірностями, були мізерними. Марно було очікувати, що опинишся серед маленького відсотка людей, які переживуть усі відбори. В'язень Освенцима в першій фазі шоку не боявся смерті. Навіть газові камери за кілька днів втрачали свій жах для нього — урешті, вони звільняли його від необхідності накладати на себе руки.

Друзі, які з'явились у мене пізніше, розповідали, що я не мав пригніченого вигляду після приїзду до табору. Я лише посміхався, і доволі щиро, коли наступного ранку після першої ночівлі в Освенцимі стався такий епізод. Попри суворі накази не залишати своїх «блоків», мій колега, який прибув до Освенцима кількома тижнями раніше, прокрався до нашого барака. Він хотів заспокоїти, утішити нас і дати кілька порад. Він так схуд, що спочатку ми не впізнали його. Демонструючи почуття гумору і легковажність, він поспіхом прошепотів нам кілька підказок: «Не бійтеся! Не лякайтеся селекції! Доктор М. (головний лікар-есесівець) жаліє лікарів». (Це виявилося неправдою; мій товариш помилявся. Один в'язень, лікар у бараку, чоловік років шістдесяти, розповів мені, як благав лікаря М. звільнити сина, приреченого на газову камеру. Доктор М. із байдужістю відмовив.) «Але благаю вас про одне, — вів далі товариш, — щоденно голіться, якщо це взагалі можливо, навіть якщо вам доведеться використати для цього уламок скла… навіть якщо ви повинні віддати за нього останній кусень хліба. Ви виглядатимете молодшими, а шкребіння зробить щоки червонішими. Якщо хочете вижити, існує лише один спосіб: мати вигляд здатного до роботи. Якщо ви шкутильгаєте, тому що, скажімо, натерли мозоль на п'яті, й есесівець

це зауважить, він витягне вас із колони, і наступного дня ви напевно потрапите до газової камери. Ви знаєте, кого в таборі називають «мусульманином»? Людину, яка має жалюгідний, виснажений і хворий вигляд, пригнічену та більше не здатну фізично працювати… Це і є «мусульманин». Раніше чи пізніше, радше швидше, кожен «мусульманин» потрапляє до газової камери. Отже, пам’ятайте: голитися, стояти і ходити бадьоро; тоді ви можете не боятися газу. Увесь час, поки ви тут, навіть якщо ви тут лише двадцять чотири години, ніхто з вас не повинен боятися газу, за винятком, мабуть, тебе». Він вказав на мене й промовив: «Я сподіваюся, ти не проти моєї відвертості!» Іншим він повторив: «Із усіх вас лише він один повинен боятися наступної селекції. Отож, не хвилюйтеся!»

А я посміхнувся. Думаю, що будь-хто на моєму місці вчинив би так само.

Здається, Лессінґ одного разу сказав: «Є речі, від яких ви можете втратити глузд, якщо вам є що втрачати». Аномальна реакція на аномальну ситуацію — це нормальна поведінка. Навіть ми, психіатри, очікуємо, що реакція людини на аномальну ситуацію, як-от потрапляння до психіатричної лікарні, буде аномальною пропорційно до ступеня її нормальності.

Реакція людини на потрапляння до концентраційного табору також є виявом аномального стану свідомості, але, коли судити об’єктивно, є нормальною і, як буде показано далі, типовою за цих обставин. Реакції, які я описав, змінюються протягом кількох наступних днів. В’язень переходить від першої до другої фази; фази відносної апатії, у якій відбувається щось на кшталт емоційної смерті.

Крім уже описаних реакцій, новоприбулий в’язень потерпає від тортур інших болісних емоцій, які намагається притлумити. Насамперед, це його безмежна туга за домівкою та родиною. Вона

часто може бути такою пронизливою, що поглинає його. Потім відраза; відраза до потворності, яка оточує, навіть у дрібницях.

Більшість в’язнів отримала уніформу з лахміття, порівняно з якою навіть ганчірки опудала правили б за елегантне вбрання. Між бараками лежали купи сміття, і що більше ми намагалися їх прибрати, то більше забруднювалися від них. Улюбленим заняттям керівництва було призначати новоприбулих до робочої групи, завданням якої було вичищати вбиральні та вивозити екскременти. Якщо, як це зазвичай траплялося, екскременти хлюпали в обличчя під час транспортування їх вибоїстим полем, будь-який вираз відрази на обличчі в’язня або будь-яку спробу втертися капо карали ударом. І це прискорювало помирання емоцій.

Спочатку в’язень відвертався, побачивши показове покарання іншої групи; він не міг знести видовища, коли ув’язнені годинами марширували туди й назад по сльоті, а їх підганяли ударами. За кілька днів чи тижнів ситуація змінювалася. Рано-вранці, коли ще темно, в’язень стоїть біля воріт разом зі своєю групою, готовий вирушати. Він чує крик і бачить, як товариша збивають з ніг, наказують підвестися і збивають знову — чому? У нього лихоманка. Але він не повідомив про це вчасно. Його покарали за незаконну спробу ухилитися від обов’язків.

Однак в’язень, який перейшов на другу фазу психічних реакцій, більше не відводитиме очей. Його почуття притлумлені, і він незворушно дивиться. Інший приклад: він опиняється у шпиталі, сподіваючись отримати два дні легкої роботи в таборі через травму, набряк чи лихоманку. Він стоїть незворушно, коли вносять дванадцятирічного хлопчика, якого примусили годинами стояти непорушно на снігу або працювати на вулиці босоніж, тому що в таборі не знайшлося для нього взуття. Він відморозив пальці ніг, і черговий лікар обценьками відтинає почорнілі гангренозні обрубки,

один за одним. Відраза, жах і жалість — це емоції, яких наш глядач уже не здатен відчувати. Стражденні, помираючі та мертві за кілька тижнів табірного життя стають таким звичним явищем, що не зворушують його більше.

Я провів певний час у блоці для тифозних пацієнтів, які мали дуже високу температуру й часто марили, дехто перебував на межі смерті. Коли один із них помер, я без жодних емоцій спостерігав сцену, яка повторювалася знову й знову після кожної смерті. Один за одним в'язні підходили до все ще теплого тіла. Один хапав залишки брудної картоплі у мисці, інший вирішив, що дерев'яні черевики померлого були кращими за його власні, і перевзувся. Третій чоловік зробив те саме із курткою мерця. А інший тішився, заволодівши — лише уявіть собі! — пристойною мотузкою.

Усе це я спостерігав байдуже. Потім просив «санітара» забрати тіло. Він брав мерця за ноги, тягнув у вузький прохід між двома рядами дощок, які слугували ліжками для п'ятдесяти тифозних пацієнтів, і волочив його горбкуватою земляною підлогою до дверей. Дві сходинки вгору, які вели назовні, завжди створювали для нас проблему. Адже ми були виснажені постійним недоїданням. Після кількох місяців перебування в таборі ми не могли подолати ці сходинки, кожна заввишки п'ятнадцять сантиметрів, не ухопившись за одвірок і не підтягнувшись руками вгору.

Чоловік із трупом дійшов до сходинок і заледве підтягнув себе вгору. Потім санітар почав витягати назовні й тіло: спочатку ноги, потім тулуб, і нарешті — лячний стукіт — голова мерця вдаряла по сходинках.

Моє місце було біля іншої стіни барака, неподалік маленького підвального віконця урівень із землею. Коли я схопив холодними руками миску гарячого супу і хлебтав його жадібно, випадково зиркнув у вікно. Труп, який щойно винесли, дивився на мене

застиглим поглядом. Дві години тому я розмовляв із цим чоловіком. Зараз я продовжував хлебтати свій суп.

Якщо брак емоцій не здивував би мене з професійного погляду, я б не згадав цей випадок зараз, оскільки він майже не зачепив мої почуття.

Апатія, вигоряння емоцій і нестерпна байдужість були симптомами, що виникали під час другої стадії психологічних реакцій в’язня і врешті робили його нечутливим до щоденних та щогодинних фізичних знущань. Завдяки цій нечутливості в’язень невдовзі оточував себе дуже необхідною захисною шкаралупою.

Покарання через побиття відбувалися з найменшого приводу, часом зовсім без приводу. Наприклад, пайки хліба нам видавали на робочому місці й ми повинні були шикуватися в чергу для їх отримання. Якось один чоловік за мною трохи відступив убік, і порушення симетрії не сподобалося охоронцю-есесівцю. Я не знав, що відбулося в шерензі позаду мене й у голові охоронця, та несподівано отримав два сильних удари по голові. Тільки тоді я помітив охоронця з палицею. У такі моменти найбільше ранить не фізичний біль (це стосується як дорослих, так і покараних дітей), але душевна агонія, спричинена несправедливістю і безпричинністю покарання.

Як не дивно, удар, який навіть не залишає відмітин, за певних обставин є болючішим, ніж той, що залишає сліди. Якось у снігову заметіль я стояв на залізничній колії. Незважаючи на погоду, наш підрозділ мусив і далі працювати. Я старанно трамбував гравій, оскільки це був єдиний спосіб зігрітися. Зупинився лише на мить, щоб перевести дух, і сперся на лопату. На нещастя, охоронець повернувся в мій бік і вирішив, що я ледарюю. Біль, якого він завдав мені, не був спричинений ані образами, ані ударами. Охоронець не вважав за потрібне казати будь-що, навіть лайливі слова, одягнутій у лахміття, змореній постаті перед ним, яка, очевидно, лише віддалено нагадувала обрисами людське створіння. Натомість він, розважаючись, ухопив

камінь і пожбурив його в мене. Це, як на мене, нагадало спосіб, яким привертають увагу звірини або закликають до послуху домашню тваринку, з якою ви маєте так мало спільного, що навіть не караєте її.

Найболісніша складова побиття — це образа, закладена в ньому. Якось ми повинні були нести довгі, важкі балки по вкритій кригою дорозі. Якщо хтось підсковзувався, це було небезпечно не лише для нього, але й для всіх, хто ніс цю балку. Один мій давній товариш мав вроджений вивих стегна. Він тішився, що може попри це працювати, позаяк фізична неповносправність майже напевно означала смерть під час селекції. Він шкутильгав дорогою, несучи особливо важку балку, і видавалося, що ось-ось впаде й потягне за собою інших. Я не ніс у ту мить балку, тому без вагань підскочив до нього, щоб допомогти. Мене негайно вдарили по спині, грубо насварили й наказали повернутися на своє місце. За кілька хвилин до того той самий охоронець, який вдарив мене, з осудом розповідав нам, що ми «свині», позбавлені духу дружби.

Іншим разом, у лісі, за температури близько –17 °C, ми почали розкопувати верхній шар сильно промерзлого ґрунту, щоб прокласти труби водогону. До того часу я дуже ослабнув фізично. До мене підійшов бригадир із пухкими рожевими щічками. Його обличчя виразно нагадувало свиняче рило. Я помітив, що він у цей лютий холод носить прегарні теплі рукавиці. Якийсь час він мовчки спостерігав за мною. Я відчував, що назрівають неприємності, бо переді мною височіла гірка землі, яка показувала, скільки я викопав.

Він заверещав: «Ти свиня, я увесь час спостерігаю за тобою! Я ще навчу тебе працювати! Ти дочекаєшся, що будеш вигризати землю зубами — ти помреш, наче тварюка! За два дні я покінчу з тобою! Ти ніколи в житті не працював! Ким ти був, свиня? Бізнесменом?»

Я не переймався образами. Але повинен був поважно поставитися до обіцянки вбити мене, тому виструнчився і подивився йому просто у

вічі.

— Я був лікарем-фахівцем.

— Що? Лікар? Можу закластися, що ти висмоктав чимало грошей із людей.

— Так сталося, що переважно я працював безкоштовно, у лікарнях для бідних.

Але виявилося, що я сказав забагато. Він кинувся на мене і збив з ніг, заверещавши як божевільний. Я не пам’ятаю вже, що саме він кричав.

Цією тривіальною історією я хотів показати, що в певні хвилини навіть найстійкіший на позір в’язень може вибухнути обуренням — обуренням, викликаним не жорстоким поводженням та болем, але образою, пов’язаною з ними. Того разу кров ударила мені в голову, оскільки я був змушений вислуховувати чоловіка, який судив моє життя, нічого не знаючи про нього, чоловіка (мушу визнати: наступну ремарку я адресував моїм товаришам після цієї сцени, бо вона дала мені дитинне задоволення), «який виглядав таким вульгарним та огидним, що медсестра у вестибюлі моєї лікарні не пустила б його навіть до приймального відділення».

На щастя, капо в моїй робочій бригаді був мені завдячений: я подобався йому, тому що вислуховував його любовні історії й оповіді про сімейні неприємності, які він виливав на мене під час довгих переходів до місця роботи. Я справив враження на нього моїм діагнозом його характеру та психотерапевтичними порадами. Після цього він перейнявся вдячністю до мене, і це було дуже цінним. Щойно виникала нагода, він резервував мені місце біля себе в одному з перших п’яти рядів нашого підрозділу, який зазвичай складався із двохсот вісімдесяти осіб. Це була важлива послуга. Ми мусили вишиковуватися в шереги ще в передсвітанковій темряві. Кожен боявся запізнитися й потрапити до задніх лав. Якщо були потрібні працівники на неприємну роботу, з’являвся старший капо та зазвичай відбирав

потрібних йому людей із задніх лав. Ці чоловіки вирушали на іншу, особливо огидну роботу під керівництвом незнайомих охоронців. Іноді старший капо обирав людей із перших п'яти рядів, просто щоб покарати тих, які вважали себе розумниками. Усі протести й прохання вщухали після кількох влучних ударів, й обрані жертви бігли на призначене місце без криків і спонукань.

Однак, поки мій капо відчував потребу виливати свою душу, зі мною цього не траплялося. Я мав забезпечене почесне місце біля нього. Була й інша перевага. Як майже всі товариші по табору, я потерпав від набряків. Мої ноги так розпухли і шкіра на них напнулася так туго, що я заледве згинав коліна. Я не міг шнурувати черевиків, щоб вони налізали на мої набряклі ноги. Для шкарпеток місця не залишалося, навіть якби я їх мав. Отож мої напівбосі ноги завжди намокали, а в черевики набивалося повно снігу. Це, звісно, викликало задубіння й обмороження. Кожен крок перетворювався на справжні тортури. Під час переходів засніженими полями наше взуття вкривалося грудками льоду. Знову й знову люди підсковзувалися, і ті, що йшли за ними, падали на них. Колона затримувалася, але не надовго. Один з охоронців негайно вживав заходів і, працюючи прикладом, змушував людей швидко підніматися. Що ближче до початку колони ви йшли, тим менше доводилося зупинятися й надолужувати згаяний час, біжучи на болючих ногах. Мені дуже поталанило, що я став особистим лікарем Його Ясновельможності Капо й неквапливо крокував у перших рядах.

Я міг бути впевненим у додатковій платі за мої послуги: якщо на обід давали суп, коли надходила моя черга отримати порцію, капо сягав черпаком дна каструлі й виловлював кілька горошин. Цей чоловік, у минулому військовий офіцер, навіть наважився шепнути бригадиру, з яким я конфліктував, що знає мене як надзвичайно старанного робітника. Це не покращило ситуації, але він усе одно врятував моє

життя (один із багатьох випадків, коли його треба було рятувати). Наступного дня після конфлікту з бригадиром він засунув мене в іншу робочу партію.

Були бригадири, які жаліли нас і робили все залежне від них, щоб хоча б трохи полегшити наше становище. Та навіть вони безперервно нагадували нам, що звичайний працівник робить у кілька разів більше і за менший час. Але вони знали, що звичайний працівник не виживе, отримуючи щодня 300 грамів хліба (теоретично; насправді ми часто отримували менше) і 0,8 літра рідкого супу; що звичайний працівник не перебуває у такій душевній напрузі, як ми, не отримуючи звісток від рідних, які були відіслані до інших таборів або одразу до газових камер; що нормальному працівнику повсякчас, щодня й щогодини, не загрожує смерть. Одного разу я навіть зважився сказати доброму бригадиру: «Якби ви навчилися в мене робити операції на мозку так само швидко, як я навчився будувати дороги, я відчув би до вас величезну повагу». І він вишкірився.

Апатія, основний симптом другої фази, була необхідним механізмом самозахисту. Реальність зблякла, і всі зусилля й емоції зосередилися на одному завданні: зберегти власне життя і життя свого товариша. Зазвичай, коли ув’язнених вели увечері з роботи до табору, можна було почути полегшене зітхання і слова: «Гаразд, ще один день минув».

Можна з легкістю зрозуміти, що такий стан напруги, поєднаний із постійною необхідністю зосереджуватися на завданні залишитися в живих, зводив внутрішнє життя в’язнів до примітивного рівня. Кілька моїх колег у таборі, навчених психоаналізу, часто говорили про «регресію» табірних в’язнів — повернення до примітивного способу духовного життя. Їхні бажання і надії виринали лише у снах.

Про що найчастіше снив в’язень? Про сигарети, хліб, печиво і приємну теплу ванну. Брак задоволення цих простих бажань змушував

шукати їхнього здійснення уві сні. Чи були ці сни корисними — інше питання; сновидець мусив прокидатись у реальності табірного життя, що разюче контрастувала з ілюзіями уві сні.

Я ніколи не забуду, як однієї ночі прокинувся від стогонів іншого в'язня, котрий кидався уві сні, очевидно переживаючи страшне жахіття. Оскільки я завжди відчував особливий жаль до людей, що потерпають від жахливих сновидінь, то вирішив розбудити бідолашного. Але я рвучко відсмикнув руку, уже простягнуту, щоб поторсати його, переляканий тим, що збираюся зробити. Тої миті я ясно усвідомив той факт, що жодне сновидіння, яким би жахливим не було, не могло бути гіршим за реальність табору, де ми перебували, до якої я мало його не повернув.

Через явне недоїдання, що від нього потерпали в'язні, бажання поїсти стало основним примітивним інстинктом, навколо якого зосередилося духовне життя. Погляньмо на більшість в'язнів, коли їм доводилося працювати пліч-о-пліч і за ними не надто уважно стежили. Вони негайно розпочинали обговорювати їжу. Один розпитує товариша, який працює поруч, про улюблені страви. Потім вони починають обмінюватися рецептами і планують меню на день, коли знову зустрінуться, — день у віддаленому майбутньому, коли вони звільняться і повернуться додому. Вони говорять і говорять, змальовуючи все в деталях, доки раптове попередження не пронесеться над траншеєю, зазвичай у формі особливого пароля або цифри: «Охорона підходить».

Я завжди вважав розмови про їжу небезпечними. Хіба правильно провокувати організм докладними і сильнодіючими картинками делікатесів, коли йому доводиться адаптуватися до вкрай маленьких пайок і низької калорійності? Попри миттєве психологічне полегшення ця ілюзія, з погляду психології, напевно, може бути небезпечною.

Протягом останньої частини терміну нашого ув'язнення денна пайка складалася з дуже рідкого супу, що його давали раз на день, і зазвичай маленької порції хліба. На додачу до цього були так звані «додаткові пайки», що складалися з двадцяти грамів маргарину, або шматочка ковбаси поганої якості, або маленького шматочка сиру, кількох краплин синтетичного меду, чайної ложки рідкого джему, залежно від дня. Калорійність цієї дієти абсолютно не обговорюється, особливо зважаючи на нашу важку фізичну працю та постійне перебування на холоді в невідповідному одязі. Хворим, які були «під особливою опікою», — тим, кому дозволили полежати в бараку замість того, щоб вийти на роботу, доводилося навіть гірше.

Коли щезли останні шари підшкірного жиру й ми уподібнилися до скелетів, обтягнутих шкірою й лахміттям, то помітили, що наші тіла починають пожирати себе. Організм почав перетравлювати власний протеїн, і м'язи зникли. Залишилося тіло, яке не мало сили опиратися. Один за одним помирали члени маленької комуни нашого барака. Кожен із нас міг із точністю вирахувати, чия черга наступна й коли прийде власна смерть. Після багатьох спостережень ми добре розпізнавали ознаки, що робило наші прогнози досить певними. «Він не протягне довго» або «Це наступний», — шепотіли ми один одному, а коли, під час щовечірніх пошуків вошей, ми бачили наші оголені тіла, думали приблизно так: «Це тіло тут, моє тіло, майже стало трупом. Що сталося з нами? Я ніщо, лише маленька частинка маси людської плоті… плоті, захованої за колючим дротом, скупченої у кількох земляних бараках; маса, певна частина якої щоденно розкладається, тому що мертвіє».

Я згадував вище, якими неминучими були думки про їжу й улюблені страви, що полонили свідомість в'язня, щойно в нього з'являлася вільна хвилька. Імовірно, це можна зрозуміти, адже навіть найсильніші з нас тужили за часом, коли знову матимуть вдосталь хорошої їжі, не

заради самої їжі, а заради знання, що нелюдське існування, яке унеможливило нам інші думки, окрім їжі, колись скінчиться.

Ті з нас, хто не має подібного життєвого досвіду, навряд чи зрозуміють конфлікт, руйнівний для душі і сили волі, що відбувається в душі виголоднілої людини. Вони навряд чи зможуть уявити, що означає копати траншеї, вслухаючись лише у звук сирени, яка сповіщає 9:30 або 10:00 — півгодинну перерву на їжу — під час якої роздаватимуть хліб (поки він не закінчиться); постійно перепитувати бригадира — якщо він не заперечував — котра година, і ніжно торкатися кусня хліба в кишені куртки, спочатку погладжуючи його задубілими голими пальцями, потім відламуючи крихти, вкидаючи їх до рота й обіцяючи собі цього ранку протриматися до обіду.

Ми могли провадити нескінченні суперечки про сенсовність чи безсенсовність певних методів поводження з маленькими пайками хліба, який в останній період нашого ув’язнення давали лише раз на день. Існувало дві філософських школи. Перша виступала за те, щоб з’їдати пайку негайно. Це мало подвійні переваги: угамування найгостріших голодних нападів болю принаймні раз на день і захист від імовірної крадіжки або втрати пайки. Інша група, яка відстоювала розподілення пайки на кілька порцій, вдавалася до інших аргументів. Урешті до неї я й приєднався.

Найжахливішою миттю протягом двадцяти чотирьох годин табірного життя було пробудження, у все ще нічну годину три пронизливих свистки безжалісно виривали нас зі зморений сну і марень. Ми починали порпатися над мокрим взуттям, у яке заледве могли увіпхнути ноги, набряклі й натерті. Лунали звичні стогони й зітхання щодо дрібних неприємностей, як-от розрив дроту, який заміняв шнурівки для взуття. Одного ранку я почув, як чоловік, якого вважав сміливим і гідним поваги, плаче наче дитя через те, що мусить йти по замерзлій землі босоніж, бо його черевики остаточно розвалилися. У ці

похмурі хвилини я знаходив дещицю заспокоєння; маленький шматочок хліба, який витягав із кишені і жував із насолодою.

Недоїдання, окрім того що спричиняло загальну стурбованість їжею, імовірно, також пояснювало той факт, що наші сексуальні бажання цілком зникли. Окрім перших ефектів шоку, це видається єдиним поясненням феномена, який психологи спостерігають у всіх чоловічих таборах: на противагу іншим винятково чоловічим закладам, таким як військові казарми, там було мало сексуальних збочень. Навіть у снах в'язень не зосереджувався на сексі, хоча його фрустровані емоції й витончені, вищі почуття постійно з'являлися у сновидіннях.

У більшості ув'язнених примітивне життя й намагання врятувати свою шкуру призводило до тотальної втрати зацікавлення всім, що не підпорядковувалося цій меті, і це пояснювало цілковитий брак сентиментів. Я зіштовхнувся із цим під час переводу з Освенцима до іншого табору, філіалу Дахау. Потяг, який віз нас — близько 2 000 в'язнів, — минав Відень. Близько півночі ми проїжджали неподалік однієї з віденських залізничних станцій. Маршрут пролягав повз вулицю, на якій я народився, повз будинок, де я прожив чимало років свого життя, власне, до ув'язнення.

У тюремному вагоні із маленькими заґратованими віконцями нас було п'ятдесят. Тільки дехто з нас мав достатньо місця, щоб сидіти навпочіпки, тоді як інші, змушені стояти годинами, скупчилися біля віконець. Звівшись навшпиньки і поглядаючи через голови інших крізь віконні ґрати, я кинув прощальний погляд на рідне місто. Усі ми почувалися радше мертвими, ніж живими, позаяк вважали, що потяг везе нас до табору Маутгаузен і нам залишилось жити тиждень або два. Я мав виразне відчуття, що дивлюся на вулиці, площі та будинки мого дитинства очима мерця, який повернувся з потойбіччя і дивиться на примарне місто.

Після годинної затримки потяг вирушив зі станції. І ось вулиця — моя вулиця! Молоді хлопці, за плечима яких було кілька років життя в таборах і для яких ця подорож була видатною подією, уважно вдивлялися в заґратоване віконце. Я почав благати, вимолювати дозволити мені лише мить постояти біля віконця. Я намагався пояснити, як багато означає для мене цей погляд назовні. Моє прохання відхилили грубо й цинічно: «Ти жив тут усі ці роки? Гаразд, то ти вже бачив досить багато!»

Загалом у таборі панувала ще й «культурна сплячка». Існувало лише два винятки: політика і релігія. Про політику говорили всюди, майже безперервно; дискусії точилися в основному навколо чуток, які підхоплювали й широко передавали один одному. Чутки про військову ситуацію зазвичай бували неоднозначними. Вони швидко змінювалися і спричинялися лише до війни нервів і напруженого стану свідомості в'язнів. Неодноразово надія на швидке закінчення війни, окрилена оптимістичними чутками, поступалася місцем розчаруванню. Дехто втрачав будь-яку надію, але найбільше дратували невиправні оптимісти.

Зацікавлення в'язнів релігією, якщо воно в них виникало, було найбільш щирим. Глибина і сила релігійної віри часто дивувала і зворушувала новоприбулих. Найбільше вражали імпровізовані молитви або служби в куточку барака чи в темряві зачиненої вантажівки для худоби, у якій ми поверталися з роботи, утомлені, голодні і замерзлі у нашому лахмітті.

Узимку й навесні 1945 року стався спалах тифу, яким заразилися майже всі в'язні. Смертність була високою серед людей, які важко працювали, доки не забракло сил. Приміщення для лікування хворих не надавалися, бракувало ліків і медичного персоналу. Деякі симптоми захворювання були вкрай неприємними: непереборна відраза навіть до мізерної кількості їжі (що ставало додатковою небезпекою для життя) і

страхітливі напади лихоманкових марень. Найжахливіший напад лихоманки пережив мій товариш, якому видавалося, що він помирає і мусить помолитися. Марячи, він не міг пригадати слова молитви. Щоб уникнути цих лихоманкових марень, я намагався, як і багато інших, переважно не спати вночі. Протягом годин я придумував промови. Нарешті почав відновлювати в пам’яті мій рукопис, якого позбувся у дезінфекційній камері Освенцима, занотовуючи стрижневі думки на крихітних клаптиках паперу.

Інколи в таборі розгорталися наукові дебати. Якось я став свідком явища, не баченого мною навіть у нормальному житті, хоча це й стосувалося моїх професійних інтересів: побачив спіритичний сеанс. Мене запросив старший лікар табору (також в’язень), який знав, що я фахівець із психіатрії. Зібрання відбувалося у його маленькій особистій кімнатці в шпитальному бараку. Зібралося маленьке коло, і серед них, порушуючи правила, навіть старшина санітарної бригади.

Один чоловік почав викликати духів за допомогою чогось подібного на молитву. Табірний працівник сидів перед чистою карткою, не маючи свідомого наміру писати. Протягом наступних десяти хвилин (після яких сеанс закінчився, бо медіум не зумів переконати духів явитися) його олівець почав повільно креслити на папері, утворюючи доволі читабельні літери «VAE V». Усі ствердили, що клерк ніколи не вивчав латини і ніколи раніше не чув вислову *vae victis*? — «лихо переможеним». На мою думку, він мусив колись це почути, але не закарбував у свідомості і ці слова зринули в присутності «духа» (духа його підсвідомого мислення) за кілька місяців до нашого звільнення і закінчення війни.

Попри всю вимушену фізичну та духовну примітивність життя в концентраційному таборі духовне життя могло бути глибшим. Уразливі люди, які звикли до багатого інтелектуального життя, могли відчувати сильний біль (вони часто були тендітної статури), але їхнє

внутрішнє життя не страждало так сильно. Вони були спроможні рятуватися від навколишнього жахіття в багатому внутрішньому житті й духовній свободі. Тільки таким чином можна пояснити явний парадокс: деякі слабкіші в’язні часто виживали в таборі краще, ніж міцні люди. Щоб пояснити мою думку, звернуся до особистого досвіду. Дозвольте мені розповісти про те, що відбувалося вранці, коли ми марширували до місця роботи.

Лунали команди: «Підрозділ, уперед марш! Лівою — 2-3-4! Лівою — 2-3-4! Лівою — 2-3-4, лівою — 2-3-4! Перший у ряду, лівою і лівою, лівою і лівою! Зняти шапки!» Ці слова лунають у моїх вухах і досі. Після наказу «Зняти шапки» ми проходили крізь ворота табору, і прожектори скеровували на нас. Якщо хтось не марширував як слід, отримував удар. Та найгірше доводилося тим, хто через холоднечу натягував шапку на вуха до того, як це дозволяли.

Ми зашпортувалися в темряві, наштовхуючись на каменюки та грузнучи у великих каламутних калюжах на єдиній дорозі, яка вела з табору. Охоронці, що супроводжували нас, верещали і підганяли нас, підштовхуючи прикладами гвинтівок. Ті, чиї ноги були зранені, спиралися на плечі сусідів. Ми майже не розмовляли: крижаний вітер не заохочував до балачок. Ховаючи рота за піднятим коміром, чоловік, що йшов поруч зі мною, раптом прошепотів: «Коли б наші дружини побачили нас зараз!.. Сподіваюся, у їхніх таборах кращі умови і вони не знають, що відбувається з нами».

Це спонукало мене згадати мою дружину[4]. І, поки ми шкутильгали, підсковзуючись на вкритих кригою ділянках, підтримуючи та тягнучи один одного, ми нічого не казали, але обидва знали: кожен із нас думає про свою дружину. Іноді я поглядав на небо, зорі на якому почали бліднути і рожеве сяйво світанку пробивалося крізь темні пасма хмар. Та думками я повертався до образу своєї дружини, уявляючи її з моторошною чіткістю. Я чув, як вона відповідає мені, бачив її усмішку,

її відкритий і підбадьорливий погляд. Справжній чи уявний, образ дружини сяяв яскравіше за сонце, яке починало сходити.

4

Дружина Віктора Франкла, Тіллі Ґроссер, загинула в таборі Берґен-Бельзен, батьки і брат — в Освенцимі, але він дізнався про це лише після звільнення.

Мене приголомшила думка — уперше в житті я побачив істину, оспівану багатьма поетами в піснях, проголошену найвищою мудрістю багатьма мислителями: любов — це остаточна й найвища мета, до якої повинна прагнути людина. І тоді я усвідомив найвеличнішу таємницю, якою діляться поезія, мислення і віра: *порятунок людини відбувається через любов і в любові*. Я зрозумів, що людина, у якої в цьому світі нічого не залишилося, усе ще може відчувати блаженство, хоча б на мить, розмірковуючи про кохану особу. У стані цілковитого спустошення, коли людина не може виявити себе в корисних діях, коли її єдине досягнення полягає в тому, щоб гідно нести свої страждання, у цьому стані людина здатна, любовно пригадуючи образ коханої, відчути повноту буття. Уперше в житті я спромігся зрозуміти значення слів: «Ангели заблукали в неустанному спогляданні нескінченної слави».

Чоловік переді мною спіткнувся, і люди, які йшли за ним, попадали на нього. Підбіг охоронець і почав хльостати всіх батогом. Це на кілька хвилин вирвало мене з роздумів. Та невдовзі моя душа зуміла знайти шлях втечі від існування в'язня до іншого світу, і я поновив розмову з коханою: я ставив їй запитання, вона відповідала; вона розпитувала мене, і я відповідав.

«Стоп!» Ми прибули на місце роботи. Усі поспішили до неосвітленого ангара в надії отримати пристойні інструменти. Кожен в'язень отримував лопату чи кайло.

«Ви, свині, не можете поспішити?» Незабаром ми повернулися на вчорашні місця в траншеї. Замерзла земля розколювалася під ударами

кайла, аж іскри летіли. Чоловіки мовчали, їхні мізки заціпеніли.

Мої думки все ще не полишав образ моєї дружини. У голові промайнула думка: я навіть не знав, чи вона досі жива. Знав лише одне — я досить добре затямив це до того моменту: кохання охоплює не лише фізичну істоту коханої людини. Воно знаходить найглибший сенс у її духовному існуванні, її внутрішній суті. Присутня вона чи відсутня, жива чи ні, — якимось чином виявляється неважливим.

Я не знав, чи моя дружина ще жива, і не міг про це дізнатися (протягом ув’язнення ми не отримували і не відсилали листів); але в ту мить це не мало значення. Я не потребував цього знати; ніщо не могло знищити силу мого кохання, моїх думок й образів коханої. Якщо б я дізнався, що моя дружина померла, гадаю, усе одно, незважаючи на це знання, і далі б викликав у пам’яті її образ, і моє духовне спілкування з нею було б таким самим живим і так само втішало б мене. «Поклади ти мене, як печатку на серце своє, бо сильна любов як смерть»[5].

5

Пісня над піснями, 8:6, Біблія, переклад І. Огієнка.

Активізація внутрішнього життя допомагала в’язню знайти схованку від порожнечі, спустошення і духовної бідності його існування, дозволяючи утекти в минуле. Звільнена уява програвала події минулого, часто неістотні, несуттєві випадки і нікчемні дурнички. Ностальгічні спогади возвеличували їх, і вони набирали дивного характеру. Їхній світ і їхнє існування видавалося дуже далеким, і душа тужливо прагнула до них: я вирушав в уявні подорожі автобусом, відчиняв двері помешкання, відповідав на телефонні дзвінки, вмикав електричне світло. Наші думки часто зверталися до таких дрібничок, і ці спогади зворушували до сліз.

Що інтенсивнішим ставало внутрішнє життя в’язня, то сильніше він реагував на красу мистецтва і природи — як ніколи раніше. Під їхнім

впливом він забував про власне жахливе становище. Якщо б хтось побачив наші обличчя під час подорожі з Освенцима до баварського табору, коли ми споглядали гори Зальцбурґа з їхніми осяяними заходом сонця вершинами крізь маленькі заґратовані віконця вагона для в’язнів, він ніколи б не повірив, що це обличчя людей, які втратили будь-яку надію на життя і свободу. Незважаючи на це або завдяки цьому, ми захоплювалися красою природи, за якою так довго тужили.

У таборі людина також могла привернути увагу товариша, що працював поруч, до гарного заходу сонця, що сяяло крізь високі дерева баварського лісу (наче на уславленій акварелі Дюрера[6]), цього самого лісу, у якому ми будували величезний секретний військовий завод. Одного вечора, коли ми вже відпочивали на підлозі барака, змучені на смерть, із мисками супу в руках, забіг наш товариш по ув’язненню і запропонував поглянути на прекрасний захід сонця. Стоячи назовні, ми побачили зловісні хмари, що палахкотіли на сході, і ціле небо, наче живе від хмар, що безперервно змінювали свою форму і кольори — від сталево-блакитного до криваво-червоного. Наші безрадісні сірі землянки разюче контрастували із цим видовищем, а в заболочених калюжах відбивалося сяйливе небо. Після кількох хвилин зворушливої мовчанки один в’язень сказав іншому: «Яким прекрасним *міг би* бути цей світ!»

6

Акварель «Захід сонця» створена німецьким художником Альбрехтом Дюрером близько 1495 року під час подорожі художника до Італії.

Іншим разом ми працювали в траншеї. Нас огортав сірий світанок; сірим було небо над нами; сніг сірів у блідому світлі зорі; сіре лахміття на в’язнях і їхні сірі обличчя. Я знову подумки розмовляв із своєю дружиною, а можливо, намагався знайти *пояснення* своїм стражданням, своєму повільному помиранню. У останньому нестямному протесті перед безнадійністю неминучої смерті я відчув,

як мій дух пронизує навколишній морок. Я відчув, як він долає цей безнадійний, безсенсовний світ, і звідкілясь почув переможне «Так!» у відповідь на моє запитання про існування остаточної мети. У цю мить у вікні далекого сільського будиночка, ніби намальованого на горизонті, у жалюгідній сірості баварського світання, увімкнули світло. *Et lux in tenebris lucet* — «А Світло у темряві світить…»[7] Годинами я стояв, врубаючи кайло у промерзлу землю. Охоронець проминув мене, вилаяв, і я знову почав спілкуватися з коханою. Більше й більше я відчував її присутність, вона була поряд; мав враження, що можу доторкнутися до неї, простягнути руку і стиснути її. Відчуття було дуже сильним: вона була *тут*. І цієї миті пташка тихо спурхнула з дерева, всілася просто переді мною, на купі викопаної землі, і пильно подивилася мені в очі.

7

Євангеліє від Івана, 5:1, Біблія, переклад І. Огієнка.

Раніше я вже згадував мистецтво. Чи існувало воно в концентраційному таборі? Це радше залежить від того, що ви називаєте мистецтвом. Час від часу влаштовували імпровізоване кабаре. На якийсь час звільняли барак, зсували або збивали докупи дерев’яні лавки, і починалася програма. Увечері там збиралися люди, які посідали порівняно привілейоване становище в таборі, — капо і працівники, які не залишали табір на час роботи. Вони приходили, щоб трохи посміятися або, можливо, трохи поплакати; будь-що, щоб забутися. Там лунали пісні, вірші, жарти, деякі із сатиричним підтекстом стосовно табору. Усе це призначалося, щоб допомогти нам забутися, і це дійсно допомагало. Зібрання були настільки дієвими, що кілька звичайних в’язнів, незважаючи на втому, також приходили подивитися на кабаре, навіть якщо пропускали час вечері.

Під час півгодинної обідньої перерви, коли на ділянці розливали суп (за який платили працедавці, не надто на нього витрачаючись), нам дозволяли зібратись у незакінченому приміщенні для двигуна. На вході кожен отримував по черпаку водянистого супу. Поки ми жадібно його сьорбали, один в'язень вилазив на діжку і співав італійські арії. Ми насолоджувалися співом, а він гарантовано отримував подвійну порцію супу просто «з дна», що означало — з горохом!

У таборі можна було отримати нагороди не тільки за розваги, але й за аплодисменти. Я, наприклад, міг отримати протекцію (як мені пощастило, що вона ніколи не знадобилася!) найстрашнішого табірного капо, якого із більш ніж зрозумілих причин називали «кривавим капо». Ось як це сталося.

Одного вечора мені виявили надзвичайну шану, знову запросивши до кімнати, де колись проводили спіритичний сеанс. Там зібралося кілька близьких друзів головного лікаря і, знову поза правилами, старший офіцер санітарного блоку. «Кривавий капо» випадково увійшов до кімнати, і його попросили прочитати свої славнозвісні вірші. Його не потрібно було просити двічі, він похапцем витягнув щось на кшталт щоденника та почав зачитувати зразки своєї творчості. Я до болю кусав губи, щоб не розреготатися над одним із його любовних віршів, і, радше за все, це врятувало мені життя. Оскільки я обдарував його щедрими аплодисментами, моє життя було б врятоване, навіть якби мене призначили до його робочої партії, до якої я вже якось потрапляв на день, — і цього дня мені було цілком досить. У будь-якому разі, було корисно справити на «кривавого капо» гарне враження. Отож я аплодував так гучно, як міг.

Загалом, будь-яке заняття мистецтвом у таборі дещо нагадувало гротеск. Я б сказав, що реальне враження, справлене будь-чим, пов'язаним із мистецтвом, виникало від примарного контрасту між виступом і тлом безнадійного життя в таборі. Я ніколи не забуду, як

прокинувся від важкого змореного сну на другу ніч в Освенцимі — мене розбудила музика. Старший охоронець барака щось святкував у своїй кімнаті, яка розташовувалася біля входу. Підпилі голоси горлали якісь банальні мелодії. Раптом запала тиша, і скрипка заспівала відчайдушно сумне танго, незвичну мелодію, не зіпсуту частим повторенням. Скрипка ридала, і моя душа плакала разом із нею, тому що саме цього дня комусь виповнилося двадцять чотири. Цей хтось був в іншій частині табору Освенцим, можливо, у кількох сотнях або тисячах метрів від мене, але абсолютно недосяжний. Цим кимось була моя дружина.

Подоба мистецтва в концентраційному таборі могла б доволі здивувати стороннього спостерігача, але ще більше його б здивувало відкриття, що тут можна було зустріти й почуття гумору; звісно, тільки примарну його тінь і лише на декілька секунд чи хвилин. Гумор був ще однією зброєю душі, що боролася за самозбереження. Добре відомо, що гумор, більше ніж будь-яка інша риса людського створіння, здатен подолати відчуженість і дозволяє піднятися над будь-якою ситуацією, навіть якщо це триває кілька хвилин. Я практично допоміг моєму товаришеві, який працював біля мене на будівництві, розвинути почуття гумору. Запропонував йому придумувати принаймні по одній смішній історії на день про те, що станеться з нами після звільнення. Він був хірургом та асистував під час операцій у великому шпиталі. Отож, одного разу я змусив його посміхнутися, описуючи, як він не втратить табірних звичок, повернувшись на колишню роботу. На будівництві (особливо тоді, коли наглядач здійснював інспекцію) бригадир спонукав нас до швидшої роботи вигуком: «Діяти! Діяти!» Я сказав товаришу: «Одного дня ти повернешся до операційної, готуватимешся до великої черевної операції. Раптом вбіжить санітар, оголошуючи про прибуття старшого хірурга, волаючи: «Діяти! Діяти!»

Часом інші придумували смішні історії про майбутнє, наприклад, передбачаючи, як під час званої вечері вони розгубляться, коли подаватимуть суп, і благатимуть господиню зачерпнути «з дна».

Спроба розвинути почуття гумору та побачити речі зі смішного боку — це трюк, який засвоюєш, оволодіваючи мистецтвом життя. Мистецтву життя можна навчатися навіть у концентраційному таборі, хоча там панує страждання. Наведу аналогію: страждання людини подібні до поведінки газу. Якщо певну кількість газу накачати до порожньої камери, він цілком рівномірно заповнить простір, незалежно від його величини. Подібно до цього страждання цілком охоплюють душу людини і її свідомість, і не має значення, великі вони чи малі. Таким чином, «розмір» людських страждань абсолютно відносний.

Так само будь-яка нікчемна дрібничка може спричинити найбурхливішу радість. Візьмемо за приклад те, що трапилося під час нашої подорожі з Освенцима до іншого табору, філіала Дахау[8]. Ми всі боялися, що транспорт везе нас в табір Маутгаузен[9]. Ми непокоїлися все більше й більше, під’їжджаючи до мосту через Дунай, що його потяг мав проминути на шляху до Маутгаузену, як стверджували досвідчені мандрівники. Люди, які ніколи не бачили нічого подібного, імовірно, навіть не можуть уявити собі танець радості, який виконали у вагоні в’язні, коли побачили, що потяг не проїхав мостом, а натомість вирушає «лише» в Дахау.

8

Ідеться про концентраційний табір Кауферинґ.

9

Концентраційний табір в околицях австрійського містечка Маутгаузен. За часи війни в’язнями табору було близько 335 тисяч осіб, з яких понад 122 тисячі було страчено.

І знову ж таки, що сталося, коли ми прибули до того табору після подорожі, яка тривала два дні і три ночі? У вагоні бракувало місця, щоб усі одночасно могли сісти навпочіпки на підлозі. Більшості з нас довелося стояти всю дорогу, у той час як лише кілька з нас по черзі могли присісти на смердючу солому, просякнуту людською сечею. Перша важлива новина, яку ми почули від в'язнів-старожилів, що це відносно невеликий табір (на 2 500 осіб) і тут немає ані «пічок», ані крематорію, ані газу! Це означало, що особа, яка стає «мусульманином», не вирушає одразу до газової камери, а буде чекати, поки не організують так званий «конвой хворих» для повернення в Освенцим. Цей радісний сюрприз підніс нам усім настрій. Побажання нашого старшого наглядача по бараку здійснилося: ми прибули, і досить швидко, до табору, у якому, на відміну від Освенцима, не було «димоходу». Ми сміялися й сипали жартами, попри те і під час того, що пережили протягом наступних кількох годин.

Коли нас, новоприбулих, порахували, одного забракло. Отож ми мусили чекати назовні під дощем і холодним вітром, поки зниклого знайшли. Його врешті виявили в бараку, де він заснув від виснаження. І тоді переклик обернувся на показове покарання. Усю ніч і ранок наступного дня нам довелося стояти просто неба, закоцюблими від холоду і промоклими наскрізь після виснажливої тривалої подорожі. І все ж ми були дуже задоволені! У цьому таборі не було димаря, й Освенцим був далеко.

Іншого разу ми побачили групу звичайних засуджених, яких провели повз наше місце праці. Якою очевидною видавалася глибина всіх наших страждань тепер! Ми заздрили цим в'язням через відносно впорядковане, безпечне і щасливе життя. Вони напевно мали можливість регулярно приймати душ, думали ми із сумом. У них напевно є зубні щітки і щітки для одягу, матраци — у кожного власний

— і щомісячна пошта, яка приносить їм новини від родичів або хоча б звістки, живі вони ще чи ні. Ми все це втратили дуже давно.

А як ми заздрили тим із нас, кому поталанило потрапити на фабрику і працювати під дахом! Кожен мріяв про таку удачу, яка рятувала життя. Шкала відносного везіння простягалася навіть далі. Навіть серед відділень, які працювали поза табором (членом одного з яких був я), існували деякі групи, яким, на загальну думку, не пощастило. Можна було позаздрити людям, які не мусили через силу човгати мулистою глиною на крутому схилі, по дванадцять годин щодня розвантажуючи вагонетки на маленькій польовій колії. Більшість нещасних випадків ставалося на цій роботі, і часто вони були смертельними.

У інших робочих партіях бригадири мали звичку роздавати численні удари, що змушувало нас вважати відносною удачею не потрапити під їхнє керівництво або потрапити туди ненадовго. Одного разу, за нещасливим збігом обставин, я опинився в такій групі. Якщо б сигнал повітряної тривоги не перервав нашу працю через дві години (протягом яких бригадир приділяв мені особливо пильну увагу) і після цього не з’явилася необхідність перегрупувати працівників, гадаю, я міг повернутися до табору на полозках, на яких волокли померлих або тих, хто помирав від виснаження. Ніхто не може уявити собі полегшення, яке за таких обставин приносила сирена; навіть боксер, який чує гонг, що повідомляє про кінець раунду, рятуючись таким чином від неминучого нокауту.

Ми були вдячними за наймізерніший вияв милосердя. Ми раділи, коли мали час зводити вошей перед сном, хоча в цьому було мало приємного, оскільки доводилося стояти гольцем в нетопленому бараку, зі стелі якого звисали бурульки. Але ми були вдячними, якщо під час цієї процедури не завивав сигнал повітряної тривоги і не вимикали світло. Якщо ми не робили цю процедуру ретельно, то не спали півночі.

Убогі задоволення безрадісного життя стосувалися переважно негативного щастя — «відсутності страждання», як висловився Шопенгауер, — але й це тільки відносно. Справжніх позитивних задоволень, навіть маленьких, майже не було. Пригадую, як подумки склав щось на кшталт балансу задоволень і з'ясував, що протягом багатьох, дуже багатьох попередніх тижнів досвідчив лише два приємні моменти. Один із них трапився, коли, після повернення з роботи, після довгого очікування мене впустили на кухню і поставили в чергу до кухаря-в'язня Ф. Він стояв позаду однієї з величезних каструль і наливав суп до мисок, які квапливо простягали йому в'язні. Він був єдиним кухарем, який не дивився на людей, чиї миски наповнював; єдиним кухарем, який наливав суп усім порівну і не мав улюбленців серед особистих друзів чи земляків, витягаючи для них картоплю, у той час як інші дістають водянистий суп, зачерпнутий згори.

Але я не маю права засуджувати тих в'язнів, котрі віддавали перевагу «своїм» людям перед іншими. Хто пожбурить каменем в людину, яка протегує своїм друзям в обставинах, що є питанням життя або смерті? Жодна людина не повинна їх засуджувати, поки не відповість собі абсолютно щиро, чи в подібній ситуації не вчинить так само.

Тривалий час потому, коли я знову повернувся до нормального життя, хтось показав мені ілюстрований щотижневик із фотографіями в'язнів, які щільно лежали на нарах, похмуро дивлячись на відвідувача. «Хіба це не жахливо — оці страшні обличчя, що пильно дивляться?»

«Чому?» — запитав я, оскільки щиро не зрозумів. Тієї миті я знову все пригадав: о п'ятій ранку надворі все ще було дуже темно. Я лежав на твердих дошках у землянці, де близько сімдесяти з нас були «під опікою». Ми хворіли й не мусили виходити з табору на роботу; ми не мусили йти на переклик. Ми могли пролежати цілісінький день у своєму куточку барака, дрімати й чекати на денну пайку хліба (яка,

звісно, була меншою для хворих) і на порцію супу (розведеного і також у меншій кількості). Але якими задоволеними ми були; щасливі попри все. Поки ми тулилися один до одного, щоб уникнути зайвої втрати тепла, надто ліниві, намагалися без необхідності не ворушити навіть пальцем, ми чули пронизливі свистки і крики з майданчика, на якому для переклику вишикувалася нічна зміна, котра щойно повернулася. Двері розчахнулися, і в барак увірвалася хурделиця. Виснажений товариш, укритий снігом, причалапав досередини, щоб присісти на кілька хвилин. Але старший наглядач повернув його надвір. Було суворо заборонено впускати до барака чужих, поки тривав переклик. Як шкода мені було того хлопця і як втішно було у той момент не бути в його шкурі, а хворіти й мати можливість подрімати в шпитальному блоці! Який порятунок — побути тут два дні й, можливо, ще два додаткових дні!

Усе це я пригадав, коли побачив фотографії в журналі. Коли я пояснював, мої слухачі зрозуміли, чому я не вважаю ці фотографії жахливими: люди, зображені на них, могли й не бути надто нещасними.

На четвертий день у шпитальному блоці мене призначили в нічну зміну, але зайшов головний лікар і запитав, чи не погоджуся я поїхати лікарем-добровольцем в інший табір, де були пацієнти з тифом. Незважаючи на наполегливі поради моїх друзів (і незважаючи на те, що майже ніхто з моїх колег не запропонував свої послуги), я вирішив зголоситися. Я знав, що в робочій партії стану на Божу дорогу. Але якщо я мав померти, то в моїй смерті мусив бути бодай якийсь сенс. Я міркував, що, безсумнівно, доцільніше спробувати допомогти моїм товаришам як лікар, аніж животіти і врешті втратити життя як непродуктивний працівник, яким я був.

Для мене це була елементарна математика, а не самопожертва. Однак старший наглядач тамтешнього санітарного блоку таємно наказав

«подбати» про нас, двох лікарів, які визвалися працювати в тифозному таборі. Ми були такими кволими на вигляд, що він боявся отримати два додаткових трупи замість двох лікарів.

Я вже згадував раніше, як усе, що не було пов'язане з безпосереднім завданням зберегти себе і своїх найближчих друзів живими, втрачало значення. Заради цієї мети жертвували всім. Характер людини був підпорядкований їй до такої міри, що людину охоплювало душевне сум'яття, яке загрожувало всім життєвим цінностям і піддавало їх сумніву. Під впливом світу, який більше не визнавав цінність людського життя і людську гідність, який відбирав у людини волю і робив її об'єктом знищення (плануючи, однак, використати її сповна — до останньої краплини фізичних ресурсів), — під цим впливом особисте Еґо врешті втрачало свої цінності. Якщо людина в концентраційному таборі не боролася проти цього з останніх сил, щоб зберегти самоповагу, вона втрачала відчуття індивідуальності, переставала бути розумною істотою з внутрішньою свободою й особистими цінностями. Людина думала про себе лише як про частину величезної людської маси; її існування зводилося до тваринного рівня. Людей водили стадом — іноді в одне місце, іноді в інше, іноді разом, іноді окремо — наче отару бездумних і безвольних баранів. Маленька, але небезпечна зграя, добре обізнана з методами тортур і садизмом, спостерігала за ними зусібіч. Вона безперестанку гонила стадо там і сям, із криками, штурханням й ударами. І ми, барани, думали лише про дві речі: як ухилитися від лютих псів і де дістати трохи їжі.

Точнісінько неначе баранці, які боязко юрмляться в середині стада, кожен із нас намагався потрапити в середину колони. Це збільшувало шанси уникнути ударів наглядачів, які йшли обабіч, спереду й ззаду колони. Позиція в центрі мала ще одну додаткову перевагу — захищала від лютого вітру. Отож у спробах врятувати свою шкуру люди намагалися буквально пірнути в натовп. При формуванні колони

це відбувалося автоматично. Але іноді це було свідомою спробою з нашого боку — підпорядкованою одному з найголовніших законів самозбереження: не бути помітним. У всіх випадках ми намагалися не привертати до себе уваги есесівців.

Звичайно ж, траплялися часи, коли було можливо, і навіть необхідно, триматися подалі від натовпу. Загальновідомо, що вимушене сумісне життя, коли повсякчас звертають увагу на все, що ти робиш, може призвести до непереборного бажання усамітнитися, хоча б на деякий час. В'язень прагне побути наодинці із собою та своїми думками. Він тужить за приватністю та самотністю. Коли мене перевезли до так званого «відпочинкового табору», я мав рідкісне щастя побути на самоті хоча б п'ять хвилин. Позаду землянки, де я працював і в якій перебувало близько п'ятдесяти лихоманкових хворих, була спокійна місцина в кутку подвійної загорожі з колючого дроту, що оточувала табір. Там спорудили навіс із кількох жердин та гілляччя дерев, щоб ховати півтузеня трупів (денна смертність у таборі). Там також був резервуар, якій вів до водогінних труб. Я сідав навпочіпки на дерев'яну покривку, коли моїх послуг не потребували. Просто сидів і дивився на квітучі зелені схили й далекі блакитні пагорби баварського ландшафту, оправленого тенетами колючого дроту. Я тужливо мріяв, і мої думки блукали на північ і схід півночі, у напрямку моєї домівки, але я бачив там лише хмари.

Трупи поруч, що кишіли вошами, не турбували мене. Лише кроки охоронців, котрі проходили повз, могли розбудити мене від мрій; або, можливо, мене кликали до шпиталю, щоб забрати нову партію ліків для барака — п'ять або десять таблеток аспірину, яких мало вистачити на кілька днів для п'ятдесяти хворих. Я забирав ліки і робив обхід, рахуючи пульс пацієнтів і даючи по півтаблетки у тяжких випадках. Але важкохворі не отримували ліків. Їм уже не можна було допомогти, і таблетки слід було приберегти для тих, хто ще мав якусь надію на

видужання. Для легких випадків я не мав нічого, окрім слів підбадьорення. Так я човгав від одного пацієнта до іншого, хоча й сам був кволим і виснаженим серйозним нападом тифу. Потім повертався на моє усамітнене місце на дерев'яній покривці резервуару для води.

Цей резервуар якось врятував життя трьох моїх товаришів-в'язнів. Незадовго до звільнення організували масове транспортування в'язнів до Дахау, і ці троє мудро вирішили уникнути подорожі. Вони спустилися в резервуар і сховалися там від охоронців. Я спокійно сидів на покривці, з невинним видом жбурляючи камінчики у колючий дріт. Помітивши мене, охоронець на мить завагався, але потім пішов далі. Невдовзі я зміг сказати трьом товаришам, що найгірша небезпека позаду.

Сторонній особі дуже важко втямити, як мало цінувалося людське життя в таборі. Мешканець табору зашкарубів, але, можливо, ставав свідомішим цієї цілковитої зневаги до людського існування, коли до відправки готували хворих. Змарнілі тіла хворих жбурляли на двоколісні возики, які інші ув'язнені штовхали за багато миль, часто в заметіль, до наступного табору. Якщо один із хворих помирав до відправки, його кидали на возик усе одно — список мав збігатися! Тільки цей список мав значення. Людину враховували тільки тому, що вона мала номер. Вона буквально перетворювалася на номер: жива чи мертва — не важливо; життя «номерів» було цілковито неважливим. Що стояло за цим номером і за цим життям, важило ще менше: доля, історія, ім'я людини. Колись у ролі лікаря я мусив супроводжувати хворих від одного табору в Баварії до іншого. У списках опинився молодий в'язень, брат якого залишався в таборі. Хлопець, що мав залишитися, благав наглядача дозволити йому їхати з братом, і наглядач дозволив зробити заміну — брат міг посісти місце чоловіка, який волів залишитися. Але список повинен сходитися! Це було просто. Брат лише помінявся номерами з іншим в'язнем.

Як я вже згадував раніше, у нас не було документів; кожному з нас пощастило володіти власним тілом, яке, урешті, усе ще дихало. Усе решта, що в нас було, тобто лахміття, яке теліпалося на наших виснажених скелетах, мало якусь цінність лише тоді, коли нас призначали в транспорт хворих. Перед відправкою «мусульман» оглядали із неприхованою цікавістю, щоб побачити, чи не кращі їхні куртки та черевики, ніж власні. Урешті їхні долі були вирішені. Але люди, котрі залишалися в таборі, котрі все ще могли працювати, мусили за будь-яку ціну збільшити свої шанси на виживання. Вони не були сентиментальними. В'язні знали, що цілковито залежать від настрою охоронців, і це робило їх ще менш людяними, ніж диктували обставини.

У Освенцимі я виробив для себе правило, яке виявилося корисним для мене і яке запозичили більшість моїх товаришів. Я відповідав на всі запитання чесно. Але мовчав про те, про що мене не питали прямо. Якщо мене запитували про мій вік, я називав його. Якщо запитували про професію, я говорив: «Лікар», але ані слова більше. Першого ранку в Освенцимі есесівський офіцер прийшов на площу, де нас вишикували. Нас розділили на окремі групи: після сорока років, до сорока років, фахівці з обробки металу, механіки і так далі. Потім нас перевірили на наявність гриж, і частина в'язнів сформувала нову групу. Групу, у якій був я, привели до іншого барака, де знову вишикували. Після чергового сортування та розпитування про вік і професію мене відіслали до іншої малої групи. Ще раз мене перевели до іншого барака — і знову призначили до іншої групи. Це тривало певний час, і я почувався доволі нещасним, потрапивши в коло чужинців, які розмовляли незнайомими мені іноземними мовами. Потім відбулася фінальна селекція — і я знов потрапив до групи, яка була зі мною в першому бараку! Тамтешні мешканці заледве

зауважили, що мене відсилали з барака до барака. Але я усвідомлював, що протягом кількох годин моя доля неодноразово змінювалася.

Коли організовували транспорт хворих до «відпочинкового табору», моє ім'я (тобто мій номер) опинилось у списку, оскільки там потрібні були лікарі. Але ніхто не мав певності, що місцем призначення дійсно був табір відпочинку. Кількома тижнями раніше в'язнів уже готували до відправки. Тоді всі також думали, що вони приречені до газових камер. Коли оголосили, що кожен, хто зголоситься добровольцем у страшну нічну зміну, буде викреслений зі списку для транспортування, вісімдесят два в'язні негайно зголосилися. За п'ятнадцять хвилин транспорт скасували, але вісімдесят дві особи залишились у списку нічної зміни. Для більшості з них це означало певну смерть протягом наступних двох тижнів.

Зараз транспорт до відпочинкового табору організовували вдруге. Знову ніхто не знав, чи було це хитрістю, щоб витиснути останні сили із хворих (навіть лише на чотирнадцять днів), чи поїде транспорт до газових камер або до справжнього відпочинкового табору. Головний лікар, який добре до мене ставився, крадькома сказав, за п'ятнадцять хвилин до десятої вечора: «Мені повідомили в канцелярії, що ваше ім'я ще можна викреслити зі списку, — ви можете зробити це до десятої».

Я сказав йому, що це не в моїх правилах; я навчився віддаватися на поталу долі. «Я волію залишитися з друзями», — відповів я. У його очах промайнув жаль, ніби він щось знав… Він мовчки потиснув мені руку, начебто ми прощалися назавжди, не на все життя, але з життям. Повільно я пішов до свого барака. Там на мене чекав близький товариш.

— Ти справді хочеш поїхати з ними? — запитав він сумно.

— Так, я їду.

На його очі навернулися сльози, і я спробував його заспокоїти. Але мусив ще дещо зробити — залишити заповіт: — Послухай, Отто, якщо я не повернуся додому до своєї дружини і якщо ти побачиш її знову, скажи їй, що я щодня, щогодини розмовляв із нею. Ти пам’ятаєш. По-друге, я кохав її більше, ніж будь-кого іншого. По-третє, нетривалий час нашого одруження переважує все, навіть те, через що ми тут пройшли.

Отто, де ти зараз? Чи живий ти? Що сталося з тобою після нашої останньої розмови? Чи знайшов ти свою дружину? І чи пам’ятаєш, як я примусив тебе завчити мій заповіт напам’ять — слово в слово — незважаючи на твої дитинні сльози?

Наступного ранку я вирушив із транспортом хворих. Цього разу підступу не було. Нас не відправляли до газових камер, ми насправді потрапили до відпочинкового табору. Ті, що оплакували мене, залишилися в місці, де голод був значно лютішим, ніж у нашому новому таборі. Вони намагалися врятуватися, але тільки підписали собі вирок. Місяці потому, після звільнення, я зустрів товариша зі старого табору. Він розповів мені, як він, табірний поліцейський, знайшов шматок людського м’яса, вирізаний із трупа. Він конфіскував його з горщика, у якому те готували. Почався канібалізм. Я залишив табір саме вчасно.

Чи не нагадує це історію про Смерть у Тегерані? Багатий і вельможний перс прогулювався в саду з одним зі своїх служників. Служник закричав, що він щойно помітив свою Смерть, яка погрожувала йому. Він благав свого пана дати йому найшвидшого коня, щоб він міг поквапитися до Тегерана, якого міг дістатися того ж вечора. Господар погодився, і прислужник помчав геть. Повернувшись до свого будинку, господар і сам побачив Смерть і запитав її: «Для чого ти лякала і загрожувала моєму слузі?» — «Я не загрожувала йому; я

тільки висловила здивування, виявивши його тут, тимчасом як планувала зустріти його ввечері в Тегерані», — відповіла Смерть.

Мешканці табору боялися ухвалювати будь-які рішення та виявляти будь-які ініціативи. Це стало наслідком сильного переконання, що господарем людини є доля і не варто намагатися вплинути на неї будь-яким чином, а натомість слід лишити все напризволяще. На додачу існувала сильна апатія, яка цілком оволодівала в'язнями. Інколи потрібно було зважуватися на блискавичні рішення, рішення, від яких залежало життя або смерть. В'язень дозволяв долі зробити вибір замість нього. Ця втеча від відповідальності ставала очевидною, коли в'язень мав ухвалити рішення про спробу втечі. У ці хвилини, коли треба було зважитися — а це завжди були лічені хвилини, — він зазнавав пекельних тортур. Чи повинен він спробувати? Чи мусить ризикувати?

Я також досвідчив ці муки. Із наближенням фронту втеча стала можливою для мене. Мій колега, який мусив відвідувати бараки поза табором для виконання своїх службових обов'язків, хотів утекти й узяти із собою мене. Під приводом потреби в консультації щодо слабкого, чия хвороба потребувала поради спеціаліста, він вивів мене із собою. Поза табором член руху іноземного опору мав забезпечити нас документами й одягом. У останню мить виникли якісь технічні ускладнення, і ми були змушені повернутися до табору. Ми скористалися цієї можливістю, щоб забезпечити себе провізією — кількома гнилими картоплинами — і знайти наплічники.

Ми проникли до барака жіночого табору, який стояв пусткою, тому що жінок вивезли до іншого табору. У бараку був неймовірний безлад; було очевидно, що чимало жінок скористалися нагодою і втекли, залишивши по собі розкидане лахміття, солому, зіпсуту їжу й розбитий посуд. Деякі миски були ще в досить доброму стані і могли б нам придатися, але ми вирішили не брати їх. Ми знали, що їх

використовували не тільки для їжі, але й також для миття і як нічні горщики. (Існувала сувора заборона тримати будь-який посуд у бараку. Однак дехто порушував це правило, особливо тифозні, які були надто кволими, щоб вийти надвір навіть із допомогою.) Поки я стояв на сторожі, мій товариш вдерся до барака і невдовзі повернувся із рюкзаком, який сховав під курткою. Потім ми помінялися місцями і увійшов я. Порпаючись у смітті, я знайшов наплічник і навіть зубну щітку, але раптом побачив серед залишеного мотлоху жіноче тіло.

Ми повернулися до свого барака зібрати пожитки: миску для їжі, пару подертих рукавиць, «успадкованих» від померлого тифозного хворого, і кілька клаптиків паперу, списаних стислими нотатками (на яких, як я вже згадував, почав відновлювати рукопис, загублений в Освенцимі). Я востаннє обійшов своїх пацієнтів, які лежали впритул на гнилих дошках уздовж стін барака. Я підійшов до мого єдиного земляка, котрий був на порозі смерті і чиє життя я відчайдушно намагався врятувати попри його стан. Я мав намір приховати свій намір тікати, але товариш, здається, здогадався, що щось не так (можливо, я виглядав трохи знервованішим, ніж зазвичай). Кволим голосом він запитав мене: «Ти також утікаєш?» Я заперечив, але мені було нестерпно уникати його сумного погляду. Закінчивши обхід, я повернувся до нього. Знову ж таки, мене зустрів безнадійний погляд, у якому вбачалося обвинувачення. Неприємне відчуття, що охопило мене, коли я погодився втікати з товаришем, посилилося. Раптово я вирішив ще раз узяти долю в свої руки. Я вибіг з барака і сказав товаришу, що не зможу піти з ним. Щойно я категорично повідомив йому, що вирішив залишитися з моїми пацієнтами, прикре відчуття залишило мене. Я не знав, що готують для нас прийдешні дні, але відчував внутрішній спокій, якого не досвідчував раніше. Я повернувся до барака, усівся на дошці коло ніг мого земляка і

спробував заспокоїти його; потім побалакав з іншими, намагаючись полегшити їхні лихоманкові марення.

Надійшов наш останній день у таборі. Коли фронт почав наближатися, майже всіх в'язнів гуртом перевезли до інших таборів. Влада табору, капо і кухарі повтікали. Цього дня оголосили наказ про масову евакуацію табору до заходу сонця. Навіть кілька останніх в'язнів (хворі, кілька лікарів і «медбратів») повинні були виїхати. Уночі табір мали спалити. Опівдні вантажівки, вислані за хворими, ще не з'явилися. Натомість ворота табору несподівано зачинили і по периметру огорожі з колючого дроту розставили охорону. Здавалося, що в'язні, які залишилися, були приречені згоріти разом із табором. Ми з товаришем вирішили втікати вдруге.

Нам наказали поховати трьох мерців за огорожею з колючого дроту. Ми двоє були єдиними в таборі, хто мав достатньо сили, щоб зробити це. Усі інші лежали виснажені гарячкою і лихоманкою в кількох бараках, які досі використовувались. Ми розробили план: разом із першим тілом ми мали винести наплічник мого товариша, заховавши його до старих ночов, що слугували замість труни. Разом із другим тілом ми повинні були винести мій рюкзак, а під час третього рейсу втекти. Перші два рейси минули за планом. Коли ми повернулися, я почекав на товариша, котрий намагався знайти кусень хліба, щоб ми мали що їсти протягом кількох наступних днів у лісі. Я чекав. Хвилини збігали. Я втрачав терпець, оскільки він не повертався. Після трьох років ув'язнення я радісно уявляв свободу, уявляв, як чудово буде бігти в бік фронту. Але цього не сталося.

Тієї самої миті, коли повернувся мій приятель, розчахнулися ворота табору. Чудова срібляста машина із великими червоними хрестами повільно в'їхала на центральну площу табору. Приїхав представник Міжнародного Червоного Хреста із Женеви — табір і його мешканці перейшли під його захист. Представник оселився в сільському

будиночку неподалік, щоб бути якнайближче до табору в разі будь-яких несподіванок. Кому потрібна була зараз втеча? Із машини вивантажили коробки з медикаментами, сигарети, нас сфотографували, і нас охопила неймовірна радість. Уже не потрібно було ризикувати, утікаючи в напрямку фронту.

У нашому збудженні ми забули про третє тіло, отож згодом ми винесли його назовні і поклали до вузької могили, яку викопали для трьох тіл. Охоронець, котрий супроводжував нас — порівняно нешкідливий чолов’яга,— раптом став дуже лагідним. Він побачив, що ми можемо помінятися місцями, і намагався здобути нашу прихильність, отож приєднався до нашої короткої молитви, яку ми вимовили над мертвим перед тим, як засипати його землею. Після напруги і збудження попередніх днів і годин, цих останніх днів наввипередки зі смертю, слова нашої молитви за упокій звучали так гаряче, як не звучала жодна молитва, будь-коли вимовлена людиною.

І так минув наш останній день у таборі в очікуванні свободи. Але ми раділи завчасно. Представник Червоного Хреста запевнив нас, що підписано угоду й що табір не будуть евакуювати. Але вночі прибули есесівці на вантажівках і привезли наказ звільнити табір. В’язнів, що залишалися, мусили вивезти до центрального табору, а звідти протягом сорока восьми годин вислати до Швейцарії — обміняти на військовополонених. Ми заледве впізнавали есесівців. Вони поводилися надто дружньо, намагаючись переконати нас не боятися і сідати до вантажівок, розповідаючи, як ми повинні дякувати долі за такий талан. Ті, у кого було ще достатньо сили, вилазили на вантажівки самостійно, серйозно хворих і кволих ми піднімали з труднощами. Мій товариш і я — ми вже не ховали наших наплічників — стояли в останній групі, тринадцять осіб з якої відібрали для наступної вантажівки. Головний лікар викликав тринадцятьох, але оминув нас двох. Групу повантажили, а ми мусили залишитися.

Здивовані, роздратовані й розчаровані, ми звинуватили головного лікаря, який вибачав себе тим, що він змучений і спантеличений. Він сказав, що вважав, нібито ми все ще маємо намір тікати. Ми нетерпляче повсідалися, не знімаючи наплічників, і разом із кількома позосталими в'язнями чекали на останню вантажівку. Чекати довелося довго. Урешті ми полягали на матраци у спорожнілій кімнаті охорони, виснажені збудженням кількох останніх годин та днів, протягом яких ми постійно кидалися від надії до відчаю. Ми спали в одязі і взутті, готові до подорожі.

Нас розбудила стрілянина; спалахи трасуючих снарядів і постріли увірвалися до барака. Головний лікар забіг до приміщення і наказав нам лягти на підлогу. Один в'язень стрибнув із верхніх нар у взутті просто мені на живіт. Це остаточно мене розбудило! Ми зрозуміли, що відбувається: фронт дійшов до нас! Стрілянина вщухла вранці. На щоглі табірних воріт майорів білий прапор.

Кілька тижнів потому ми з'ясували, що доля протягом останніх кількох годин грала з нами і кількома позосталими в'язнями. Ми виявили, якими непевними бувають людські рішення, особливо у випадках життя і смерті. Мені показали фотографії, зроблені у маленькому таборі неподалік нашого. Наших друзів, які вважали, що подорожують назустріч свободі, тої ночі есесівці завезли до цього табору, замкнули в бараках і спалили живцем. Їхні частково обвуглені тіла можна було впізнати на фотографіях. Я знову згадав про Смерть у Тегерані.

Апатія ув'язнених, крім ролі захисного механізму, була також наслідком інших факторів. Голод і недосипання сприяли її виникненню (так само, як у нормальному житті), викликаючи загальне роздратування, яке було однією характеристикою душевного стану ув'язнених. Брак сну виникав почасти через докучливих паразитів, які

роїлися в жахливо переповнених бараках, де не дотримувалися санітарії та гігієни. Той факт, що ми не мали ані нікотину, ані кофеїну, також сприяв апатії та роздратованості.

Окрім цих фізичних причин існували й душевні, у формі певних комплексів. Ми всі колись були або уявляли себе «Кимось». Зараз нас трактували як повне «Ніщо». (Усвідомлення власної внутрішньої цінності ґрунтується на вищих, більш духовних матеріях, тому табірне життя не може його похитнути. Але скільком вільним людям, уже не згадуючи про в’язнів, притаманна подібна свідомість?) Без постійного розмірковування про це звичайний в’язень відчував себе вкрай упослідженим. Це ставало очевидним під час спостереження за контрастами особливої соціологічної структури табору. Найбільш «високопоставлені» в’язні, капо, кухарі, комірники і табірні поліцейські взагалі не відчували приниження, а навпаки — вважали себе підвищеними! У декого навіть розвинулася мініатюрна манія величі. Душевна реакція заздрісної і буркотливої більшості виявляла себе різними шляхами. Наприклад, я чув, як в’язень говорив іншому про одного капо: «Уяви собі! Я знав цього чоловіка, коли він був усього лише директором великого банку. Хіба це не щастя, що він так високо злетів?»

Коли принижена більшість і привілейована меншість сходилися в конфлікті (а для цього була купа нагод, починаючи від розподілу їжі), ситуація ставала вибухонебезпечною. Таким чином, загальна роздратованість (фізичні причини якої пояснені вище) посилювалася, коли до неї додавалася душевна напруга. Нічого дивного, що ця напруга часто закінчувалася загальною бійкою. Оскільки в’язень повсякчас ставав свідком сцен побиття, насилля не викликало спротиву. Я сам відчував, як стискаються мої кулаки, коли лють охоплювала мене, голодного і втомленого. Зазвичай я був занадто виснаженим, оскільки ми мусили цілодобово підтримувати вогонь у

пічці, яку дозволили встановити у бараку для тифозних хворих. Однак найбільш ідилічними годинами, що їх я будь-коли мав, були саме ці години посеред вночі, коли всі пацієнти спали, або й марили. Я міг вкластися біля пічки і спекти на вогні, розпаленому вкраденим вугіллям, кілька вкрадених картоплин. Але наступного дня я почувався ще більш втомленим, нечутливим і роздратованим.

Працюючи лікарем у блоці для хворих на тиф, я також виконував обов'язки старшого наглядача, який захворів. Отож, я відповідав перед керівництвом табору за чистоту в бараку — якщо слово «чистота» можна вжити, щоб описати подібні умови. Удавана інспекція, яку проводили в бараку, мала на меті радше покарати, аніж простежити за гігієною. Більше їжі й трохи ліків могли б покращити ситуацію, але інспекторів цікавила лише чистота — чи соломинка не валяється посеред коридору, чи брудні, подерті і завошивлені ковдри охайно підтикані біля ніг пацієнта. Доля хворих їх не обходила. Якщо я бадьоро доповідав, скидаючи шапку з поголеної голови й цокаючи підборами: «Барак номер VI/9: 52 пацієнти, два санітари і один лікар», — вони були задоволені і виходили. Але до їхнього прибуття — інколи вони приходили на кілька годин пізніше, аніж повідомляли, — я мусив розправляти ковдри, підбирати соломинки, що падали з нар, і кричати на бідолах, які кидалися на своїх ліжках, загрожуючи звести нанівець усі мої зусилля з підтримання охайності й чистоти. Особливо сильно апатія охоплювала хворих із лихоманкою, отож вони навіть не реагували, якщо на них не кричали. Іноді навіть крик не допомагав, і тоді мені доводилося з останніх сил опановувати себе, щоб не вдарити їх. Власна роздратованість набирала нечуваної сили при зіткненні з апатією інших, й особливо під загрозою небезпеки (як-от очікувана інспекція), яка її спричиняла.

Намагаючись дати психологічне та психопатологічне пояснення типових характеристик мешканців концентраційного табору, я можу викликати в читача враження, що буття людини повністю й неминуче залежить від впливу середовища. (У цьому випадку середовище — це унікальна структура табірного життя, яка змушує в’язнів підлаштовуватися до певної моделі.) Але як щодо людської свободи? Хіба немає духовної свободи в розумінні поведінки й реакцій у будь-якому середовищі? Чи правдива теорія, згідно з якою людина — не більше ніж продукт багатьох зумовлених середовищем факторів біологічного, психологічного чи соціологічного походження? Найважливіше те, чи реакція в’язнів на особливий світ концентраційного табору доводить, що людина не може врятуватися від впливу свого середовища. Чи має людина свободу вибору за таких обставин?

Ми можемо відповісти на ці запитання, спираючись на досвід і принципи. Досвід табірного життя показує, що людина таки має свободу вибору. Було чимало прикладів, часто героїчного характеру, які довели, що апатію можна подолати, а роздратованість стримати. Людина *здатна* зберегти рудименти духовної свободи та незалежного мислення навіть у вкрай несприятливих умовах невимовної психічної й фізичної напруги.

Ми, колишні мешканці концентраційних таборів, пам’ятаємо людей, які ходили між бараками, заспокоюючи інших, віддаючи останній шматок хліба. Нехай їх було лише декілька, але їхня поведінка — незаперечний доказ, що людину можна позбавити всього, крім єдиного: останньої людської свободи — обирати власне ставлення до будь-яких наявних обставин, обирати власний шлях.

А обирати було потрібно завжди. Щодня, щогодини виникали нагоди ухвалювати рішення, які визначали: скоритеся ви силі, що загрожувала позбавити вас вашої сутності, вашої внутрішньої свободи, чи ні; яка

визначала, станете ви іграшкою обставин, відрікаючись свободи й гідності і перетворюючись на типового в’язня, чи залишитеся собою.

Із цього погляду душевні реакції мешканців концентраційного табору мають важити для нас більше, аніж звичне віддзеркалення певних фізичних та психологічних обставин. Навіть якщо такі нелюдські умови, як недосипання, недоїдання та різноманітні душевні стреси спричиняються до того, що в’язні реагують певним чином, у підсумковому аналізі стає очевидним, що та особистість, якою стає ув’язнений, є результатом внутрішніх рішень, а не продиктована впливом табору. Отже, кожна людина здатна, навіть під впливом обставин, вирішувати, ким стане духовно й фізично. Вона може зберігати свою людську гідність навіть у концентраційному таборі. Достоєвський якось сказав: «Я боюся лише єдиного — не бути вартим своїх страждань». Ці слова часто спадали мені на гадку, коли я стикався зі страждальцями в таборі, чиї муки і смерть доводили, що останньої внутрішньої свободи не можна втратити. Мушу сказати, що вони були варті своїх страждань; те, як вони їх зносили, було істинним внутрішнім подвигом. Саме ця духовна свобода, яку неможливо відібрати, робила життя змістовним і цілеспрямованим.

Активне життя служить меті реалізації цінностей у творчій праці, тим часом як пасивне життя, спрямоване на отримання насолоди, уможливлює отримання задоволення від споглядання краси, мистецтва або природи. Але є сенс і в тому житті, яке майже повністю позбавлене творчості й насолоди і яке залишає лише єдину можливість продемонструвати високоморальну поведінку, а саме у ставленні людини до свого існування, обмеженого зовнішніми силами. Людину позбавили творчого життя й насолоди. Але не тільки творчість і насолода мають сенс. Якщо взагалі існує сенс життя, то мусить бути і сенс у стражданні. Страждання — це невід’ємна частина життя, так

само як доля і смерть. Без страждання і смерті життя людини не сповнене.

Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань, те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості — навіть за найважчих обставин — надати життю глибшого сенсу. Людина може бути сміливою, гідною поваги й безкорисливою. Або ж у суворій боротьбі за самозбереження вона може забути про свою людську гідність й уподібнитися до тварини. Але вона завжди має вибір — скористатися можливістю зберегти моральні цінності чи в складних обставинах забути про них. І саме це визначає, варта вона своїх страждань чи ні.

Не думайте, що ці розмірковування мають мало спільного із цим світом і надто далекі від реального життя. Це правда, що лише кілька людей здатні досягти таких високих моральних стандартів. Лише поодинокі в’язні можуть зберегти свою внутрішню свободу та духовно збагатіти у стражданнях, але навіть один такий приклад є вагомим доказом того, що внутрішня сила людини може піднести її над зовнішніми обставинами. Такі люди є не тільки в концентраційних таборах. Будь-де людина, яка протистоїть долі, отримує шанс осягнути щось через власні страждання.

Розгляньмо долю хворих, особливо невиліковних. Колись я прочитав листа неповносправного хлопця, у якому він зізнавався товаришу, що його життя добігає кінця і навіть операція не допоможе. Далі він писав, що пригадує побачений ним фільм, герой якого чекав смерті сміливо й гідно. Хлопець подумав, що зустріти смерть гідно — це величезне досягнення. «І зараз, — писав він, — доля подарувала мені такий самий шанс».

Ті з нас, хто багато років тому бачили фільм «Воскресіння», знятий за романом Толстого, могли подумати подібним чином. Там були величні долі і величні люди. У більшості з нас, у наш час, не було ані таких

величних доль, ані жодного шансу досягнути подібної величі. Після фільму ми зайшли до найближчої кав’ярні і над чашкою кави з бутербродом забули ті дивні метафізичні думки, які на мить промайнули в наших головах. Та коли самі ми зіштовхуємося із величним фатумом і маємо вирішити, чи зустріти його з рівною йому духовною величчю, тоді можемо забути про юнацьку рішучість багато років тому і зазнати поразки.

Можливо, надійде день, коли комусь із нас випаде нагода знову подивитися цей або подібний фільм. Але тоді перед нашим внутрішнім поглядом неочікувано виникнуть інші картини; образи людей, які досягли в житті значно більшого, ніж покаже сентиментальний фільм. Можуть пригадатися розповіді про внутрішню велич певної людини, як-от історія про молоду жінку, свідком смерті якої я став у концентраційному таборі. Це проста історія. Оповідати її недовго, і вона може прозвучати так, ніби я її вигадав; але для мене ця історія наче поема.

Ця молода жінка знала, що протягом кількох наступних днів помре. Та, коли я розмовляв з нею, вона випромінювала радість. «Я дякую долі за те, що вона так боляче мене вдарила, — сказала вона мені. — У минулому житті я була зіпсутою і не ставилася серйозно до духовних досягнень». Показуючи у вікно барака, вона сказала: «Це дерево — мій єдиний друг, який поділяє мою самотність». Крізь вікно вона бачила лише гілку каштана, і на цій гілці розквітали дві квітки. «Я часто розмовляю з деревом», — зізналася вона. Я остовпів і не знав, як сприйняти її слова. Можливо, вона марила? Чи в неї виникали галюцинації? Занепокоєно я запитав, чи дерево відповідає. «Авжеж». Що ж воно сказало їй? Вона відповіла: «Воно каже мені — я тут — я тут — я життя, вічне життя».

Ми відзначили, що стан внутрішньої особистості в’язня переважно залежав не від перелічених психофізичних причин, а від вільного

вибору. Психологічні спостереження за ув’язненими показали, що тільки люди, які притлумили свою внутрішню силу над моральною й психологічною сутностями, урешті ставали жертвами нищівного впливу табору. Постає питання: що може або повинно складати цю «внутрішню силу»?

Колишні в’язні, описуючи чи пригадуючи свій досвід, погодилися в тому, що найбільше їх гнітила невідомість, коли йшлося про термін ув’язнення. Мешканці табору не знали дати свого звільнення. (У нашому таборі було марно навіть розмовляти про це.) Насправді термін ув’язнення був не тільки непевним, але й необмеженим. Добре знаний психолог-дослідник зазначав, що життя в концентраційному таборі можна назвати «умовним існуванням». Ми можемо додати до цього визначення «умовне існування з невідомою межею».

Новоприбулі зазвичай нічого не знали про умови в таборі. Ті ж, хто повернувся з інших таборів, зобов’язалися мовчати, а з деяких таборів не повернувся ніхто. Після прибуття людини до табору її свідомість змінювалася. Але водночас із кінцем невизначеності приходила невизначеність кінця. Неможливо було передбачити, де і коли закінчиться, якщо взагалі закінчиться, ця форма існування.

Латинське слово *finis* має два значення: кінець або фініш і мета до досягнення. Людина, яка не могла побачити закінчення «умовного існування», не була здатною прагнути досягнення кінцевої мети в житті. Вона переставала жити для майбутнього, на відміну від людини у нормальному житті. Таким чином цілком змінювалася сама структура її внутрішнього життя: з’являлися ознаки руйнації, знайомі нам з інших сфер життя. Безробітний, наприклад, перебуває в подібному стані. Його існування стало умовним і, у певному сенсі, він більше не може жити заради майбутнього або прагнути до якоїсь мети. Дослідження долі безробітних шахтарів показало, що вони потерпають від своєрідного виду деформації часу — внутрішнього часу —

унаслідок безробітного статусу. Засуджені також страждають від цього дивного сприйняття часу. У таборі маленька одиниця часу, наприклад день, сповнений щогодинними тортурами та втомою, видається нескінченним. Довший відрізок часу, наприклад тиждень, як видається, пролинає дуже швидко. Мої товариші погодилися зі мною, коли я сказав, що день у таборі триває довше за тиждень. У зв’язку із цим ми пригадали роман «Зачарована гора» Томаса Манна, який містить кілька дуже точних психологічних зауважень. Манн досліджує духовний розвиток людей, які перебувають в аналогічному психологічному стані, це хворі на туберкульоз, що живуть у санаторії і також не знають дати свого звільнення. Вони переживають подібний досвід — живуть без майбутнього та без мети.

Один в’язень, який після прибуття марширував у довгій колоні новоприбулих від станції до табору, пізніше зізнався мені, що відчував, начебто йде на власний похорон. Життя видавалося йому абсолютно позбавленим майбутнього, ніби він уже помер. Це відчуття відсутності життя посилювали й інші обставини: час — необмеженість терміну ув’язнення, яке відчувалося найбільш гостро; простір — обмеженість життєвого простору в’язницею. Усе по той бік колючого дроту ставало віддаленим — недосяжним і, певним чином, нереальним. Події й люди поза табором, усе нормальне життя там видавалося в’язню примарним. На зовнішнє життя, те, що можна було бачити звіддаля, він дивився наче мрець, який споглядає світ з іншого виміру.

Людина, котра дозволила собі занепасти, тому що не могла побачити жодних майбутніх цілей, поринала в думки про минуле. Щоправда, ми вже говорили про тенденцію дивитися в минуле, щоб зробити сьогодення, з усіма його жахіттями, менш реальним. Але в уникненні реальності криється певна небезпека. Неважко проґавити нагоду угледіти в табірному житті щось позитивне, але ці нагоди завжди існують. Ставлення до нашого «умовного існування» як до

нереального само по собі було важливим фактором, через який в’язень втрачав прив’язки до життя; усе видавалося беззмістовним. Такі люди часто забували, що просто опинились у такій винятково важкій зовнішній ситуації, яка дає людині можливості духовного зростання. Замість сприйняття табірних труднощів як іспиту для внутрішньої сили, вони не ставилися з повагою до свого життя і зневажали його, як щось несуттєве. Життя для таких людей втрачало сенс.

Звісно, лише окремі особи були здатними піднестися до значних духовних висот. Але цим небагатьом вдалося досягнути людської величі, навіть досвідчуючи невдачі та смерть, сягнути вершин духу, які за звичайних обставин залишилися б недосяжними. Більшості з нас, посередніх та нерішучих, стосуються слова Бісмарка: «Життя нагадує відвідини стоматолога. Завжди думаєте, що найгірше ще попереду, й ось усе вже позаду». Перефразуючи це висловлювання, можемо сказати, що більшість людей у концентраційному таборі вірили, що реальні можливості життя вже позаду. Однак насправді така можливість була, і був виклик. Цей досвід можна було обернути на власну перемогу, перетворюючи життя на внутрішній тріумф. Або можна було ігнорувати ці виклики й просто животіти, як це робила більшість в’язнів.

Будь-яка спроба боротися з психопатологічним впливом табору на в’язня за допомогою психотерапевтичних або психогігієнічних методів мала на меті дати йому внутрішню силу, змальовуючи цілі в майбутньому, які він міг би побачити. Інстинктивно деякі в’язні намагалися знайти їх самостійно. Це особливість людини, яка може жити, лише дивлячись у майбутнє — *sub specie aeternitatis*[10]. І це її порятунок у найважчі моменти існування, хоч інколи людина мусить спонукати себе подумати про це завдання.

10

У пер. з *лат.* «з погляду вічності» — крилатий вислів, який, на думку Бенедикта Спінози, описує універсальну та вічну істину, незалежну від дійсності.

Пригадую власний досвід. Майже плачучи від болю (я страшенно натер ноги подертим взуттям), я човгав декілька кілометрів у складі довгої колони з табору до місця роботи. Дуже холодний, лютий вітер пронизував нас. Я не припиняв розмірковувати про нескінченні маленькі проблеми нашого жалюгідного життя. Що ми їстимемо ввечері? Якщо на додачу отримаю шматочок ковбаси, то чи не виміняти його на шматок хліба? Чи повинен я віддати останню сигарету, яка залишилася від премії, отриманої два тижні тому, за миску супу? Де знайти шматок дроту, щоб замінити обривок, який служив мені за шнурівки на одному черевику? Чи встигну я дійти до місця роботи вчасно, щоб приєднатися до моєї звичайної робочої партії, або ж потраплю до іншої, де може виявитися брутальний бригадир? Як зав’язати хороші стосунки з капо, який може допомогти мені отримати роботу в таборі, щоб не доводилося здійснювати щодня ці жахливо довгі переходи?

Я відчував огиду до цього стану справ, який змушував мене щодня й щогодини думати про такі тривіальні речі. Я спробував звернутися думками до іншого предмету. І раптом побачив себе на кафедрі в добре освітленій, теплій і приємній на вигляд аудиторії. Переді мною у зручних розкішних кріслах сиділи уважні слухачі. Я читав лекцію про психологію в концентраційному таборі! Усе, що гнітило мене цієї миті, стало об’єктивним, розглянутим та описаним із безсторонністю науковця. Цим способом я зумів якось піднятися над ситуацією, над стражданнями тієї миті, і поглянув на них так, ніби вони вже опинилися в минулому. І я, і мої турботи стали об’єктом цікавого психологічного дослідження, що я його проводив. Що сказав Спіноза в «Етиці»? «*Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque ejus claram et distinctam formamus ideam*». Емоція, яка є стражданням,

припиняє бути стражданням, щойно ми створюємо її зрозумілу і докладну картину.

В'язень, який втратив віру в майбутнє — своє майбутнє, — приречений. Із втратою віри в майбутнє він також втрачає свою духовну стійкість; він дозволяє собі занепасти та стає об'єктом духовного й фізичного розкладу. Зазвичай це трапляється доволі несподівано, у формі кризи, симптомів, які відомі кожному досвідченому мешканцю табору. Усі ми боялися цього моменту — не в себе, що було безцільним, але в наших друзів. Здебільшого це починалося з того, що одного ранку в'язень відмовлявся вдягатися і вмиватися або виходити на площу для переклику. Жодні прохання, удари чи погрози не діяли на нього. Він лише лежав, майже нерухомо. Якщо ця криза виникала внаслідок хвороби, він відмовлявся йти до шпитального блоку або зробити хоча б щось, щоб допомогти собі. Він просто здався. Він залишався на місці, лежачи у власних випорожненнях, і його більше нічого не турбувало.

Якось я спостерігав трагічну демонстрацію близького зв'язку між втратою віри і цією небезпечною відмовою від боротьби за життя. Ф., мій старший наглядач, досить відомий композитор і лібретист, одного дня зізнався: — Хочу вам дещо розповісти, лікарю. Я бачив дивний сон. Голос сказав мені, що я можу лише побажати чогось або маю сказати, що хочу дізнатися, й отримаю відповіді на всі свої запитання. Що, на вашу думку, я запитав? Я хотів знати, коли для мене закінчиться війна. Ви знаєте, що я маю на думці. Лікарю, для мене! Я хотів знати, коли нас, наш табір, звільнять і настане край нашим стражданням.

— І коли вам це снилося? — запитав я.

— У лютому 1945-го, — відповів він. (Розмова відбувалася на початку березня.) — І що ж відповів цей голос уві сні?

Він крадькома прошепотів:

— Березень, тридцятого.

Коли Ф. розповів мені про свій сон, його досі сповнювала надія і сподівання, що цей голос має рацію. Та з наближенням обіцяного дня новини про фронт, які досягали табору, зробили передбачення його звільнення нереальним. Двадцять дев'ятого березня Ф. несподівано захворів, у нього сильно піднялася температура. Тридцятого березня, у день, коли згідно з передбаченням війна і страждання повинні були припинитися для нього, він почав марити і знепритомнів. Тридцять першого березня він помер. За всіма зовнішніми ознаками це була смерть від тифу.

* * *

Ті, хто знає, яким щільним є зв'язок між станом свідомості людини — сміливістю і надією або їхньою відсутністю — і станом імунітету, розуміють, що раптова втрата надії й мужності можуть виявитися фатальними. Справжня причина смерті мого товариша полягала в тому, що очікуване звільнення не відбулося і він зазнав прикрого розчарування. Це різко понизило стійкість організму до прихованої тифозної інфекції. Його віру в майбутнє і волю до життя паралізувало, і його тіло стало жертвою хвороби — хоча цей голос зі сну, урешті, мав рацію.

Спостереження за цим випадком і висновки, почерпнуті з нього, збігаються з фактом, до якого привернув мою увагу головний лікар концентраційного табору. Рівень смертності в таборі між Різдвом 1944-го і Новим роком 1945-го перевищив усі попередні показники. На його думку, пояснення цього зростання — не в погіршенні умов праці або харчування, чи зміні погоди, чи епідеміях. Просто більшість в'язнів жили з наївною надією, що вони повернуться додому до Різдва. Коли наблизився святковий час і не з'явилося жодних підбадьорливих

новин, в’язні втратили мужність і піддалися розчаруванню. Це мало небезпечний вплив на їхню опірність, і чимало з них померло.

Як ми вже зазначали, будь-яка спроба відновити внутрішні сили людини в таборі мала насамперед полягати в демонстрації їй якоїсь майбутньої мети. Слова Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*», — можуть стати провідним гаслом для всіх психотерапевтичних і психогігієнічних зусиль задля порятунку ув’язнених. Коли б не виникала нагода, їм потрібно усвідомити «навіщо» — мету для їхнього життя, а разом з метою дати їм силу витерпіти страхітливе «як» їхнього існування. Горе тому, хто більше не бачив сенсу свого життя, мети, цілей і жодного сенсу в його продовженні. Він незабаром гинув. Типова відповідь, за допомогою якої така людина відкидала всі підбадьорливі аргументи, звучала так: «Я більше не маю жодних очікувань від життя». Що відповісти на це?

Насправді ми потребували фундаментальної зміни у ставленні до життя. Ми мусили навчитися самі і, більш за те, навчити людей у відчаї, що *важливо не те, чого ми очікуємо від життя, а те, що життя очікує від нас*. Ми мусили перестати розпитувати про сенс життя, а натомість думати про себе як про людей, яким життя ставить виклики — щоденно й щогодинно.

Наша відповідь має виявлятися не в розмовах і роздумах, але в правильних діях і вчинках. Життя, урешті,— це відповідальність за знайдення правильних вирішень виниклих проблем і виконання завдань, які воно повсякчас ставить перед людиною.

Ці завдання, а отже, і сенс життя, є різними для кожної людини, у кожній ситуації. Неможливо дати загальне визначення сенсу життя. «Життя» не означає чогось туманного, воно дуже реальне та конкретне, так само як реальні й конкретні завдання для людини. Саме вони формують долю людини, особливу й унікальну для кожного. Жодну людину і її долю не можна порівнювати з іншою людиною або

іншою долею. Жодна ситуація не повторюється, і кожна ситуація потребує іншого вирішення. Інколи ситуація вимагає від людини змінити свою долю вчинками. У інших випадках краще скористатися з можливості споглядати й усвідомити свої активи: іноді людина повинна просто погодитися з долею, нести свій хрест. Кожна ситуація є унікальною, і завжди є лише одне правильне вирішення проблеми.

Коли людина виявляє, що їй призначено страждати, вона має сприйняти ці страждання як своє завдання, єдине та неповторне. Вона повинна усвідомити, що навіть у стражданні вона унікальна і єдина у Всесвіті. Ніхто не зможе звільнити її від страждань або взяти їх на себе. Сама людина обирає, як нести свій тягар.

Для нас, в’язнів, ці думки не були міркуваннями, відірваними від реальності. Це були єдині думки, що могли нам допомогти. Вони утримували нас від відчаю, навіть коли видавалося, що шансів вижити не залишилося. Дуже давно ми проминули фазу запитування про сенс життя, наївне розуміння життя як досягнення певної мети через активне створення чогось значного. Для нас сенс життя охоплював ширше коло між буттям і смертю, стражданням і помиранням.

Коли ми відкрили сенс страждань, то відмовилися применшувати або пом’якшувати табірні муки, ігноруючи їх або затамовуючи фальшиві ілюзії і розважаючи себе удаваним оптимізмом. Страждання стали викликом, від якого ми хотіли відмовитися. Ми усвідомили приховані можливості для досягнень, можливості, про які поет Рільке писав: *«Wie viel ist aufzuleiden!»* («Як багато існує страждань, щоб їх подолати!») Рільке мовив про «подолання страждань», як інші говорять про «виконання роботи». Ми мали подолати безліч страждань. Затим було необхідно повернутися до них обличчям, намагаючись звести до мінімуму миті слабкості і вгамованих сліз. Але не потрібно було соромитися сліз, позаяк сльози свідчили, що людина наділена найвищою мужністю, мужністю страждати. Лише одиниці

розуміли це. Вони сором’язливо визнавали, що іноді плакали, як-от мій товариш, котрий відповів на моє запитання, як він позбавився набряків, зізнанням: «Я виплакав їх із мого організму».

Тендітні паростки психотерапії або психогігієни були, якщо взагалі були можливими в таборі, індивідуальними або колективними за характером. Індивідуальні психотерапевтичні зусилля інколи набували характеру «життєрятівної процедури». Ці зусилля зазвичай були спрямовані на запобігання самогубствам. Дуже суворі правила табору забороняли будь-яку спробу врятувати людину, яка намагалася накласти на себе руки. Тому, наприклад, нам забороняли перерізати мотузку, на якій людина намагалася повіситися. Таким чином, важливо було попередити виникнення цих спроб.

Пригадую два випадки нездійснених самогубств, дивовижно подібних між собою. Обоє чоловіків розповідали про свої наміри накласти на себе руки. Обоє наводили типовий аргумент — вони не мали чого очікувати від життя. У обох випадках потрібно було переконати їх, що життя ще очікує чогось від них; щось у майбутньому на них чекає. Справді, ми з’ясували, що в одного з них була обожнювана дитина, яка чекала на батька за кордоном. У випадку з іншим йшлося не про людину, а про предмет. Цей чоловік був науковцем і написав серію книжок, яку ще треба було закінчити. Його працю не міг завершити ніхто інший, так само як інша людина не могла замінити батька коханій дитині.

Ця унікальність і єдність, що відрізняє кожну індивідуальність і робить змістовним її існування, такою самою мірою стосується творчості, як і людської любові. Коли усвідомлена неможливість заміни людини, відповідальність, яку ця людина несе за своє існування і його продовження, виявляється уповні. Людина, котра усвідомила відповідальність, що вона несе її перед людською істотою, яка палко чекає, або перед незакінченою працею, не легковажитиме своїм

життям. Вона знає, «навіщо» їй жити, і зможе витерпіти майже будь-яке «як».

Нагоди для колективної психотерапії в таборі були, звісно ж, обмеженими. Правильний приклад був ефективнішим за будь-які слова. Старший наглядач блоку, який не взяв бік керівництва табору, лише за допомогою підбадьорливої поведінки міг справляти далекобіжний моральний вплив на людей, які йому підпорядковувалися. Вплив поведінки завжди ефективніший за слова. Але часом слова також були ефективними, особливо у випадках, коли емоційну сприйнятливість загострювали якісь зовнішні обставини. Пригадую випадок, який став нагодою для психотерапевтичної роботи з мешканцями барака, унаслідок підвищення їхньої сприйнятливості через певну ситуацію.

Це був паскудний день. Під час шикування нам оголосили, що відтепер чимало вчинків будуть трактуватися як саботаж і, таким чином, каратимуться негайною стратою через повішення. Серед цих злочинів було відрізання маленьких смужок від старих ковдр (ми використовували їх для фіксації гомілковостопного суглоба) і зовсім незначні «крадіжки». За кілька днів до того півмертвий від голоду в’язень пробрався на склад і вкрав кілька кілограмів картоплі. Крадіжку виявили, але кілька в’язнів упізнали «злодія». Коли керівництво табору почуло про це, звеліло виказати винного, інакше весь табір голодуватиме весь день. Звісно, 2500 осіб вирішили постувати.

Увечері цього пісного дня ми лежали в наших земляних бараках — із дуже прикрим настроєм. Ми майже не розмовляли, бо кожне слово дратувало. Потім, ніби проблем бракувало, згасло світло. Настрій упав до найнижчої поділки. Але наш старший наглядач був мудрою людиною. Він виголосив невеличку промову про те, що займало наші думки в той час. Він говорив про багатьох товаришів, які померли

протягом кількох останніх днів від хвороб чи самогубств. Але також згадав те, що могло бути справжньою причиною їхньої смерті: втрата надії. Він вважав, що має бути шлях запобігання жертвам у майбутньому. І вказав на мене, попрохавши щось порадити.

Бачив Бог, я не мав настрою вдаватися у психологічні пояснення або читати проповіді, пропонуючи моїм товаришам певний вид медичної допомоги для їхніх душ. Я змерз і хотів їсти, почувався роздратованим і втомленим, але мусив докласти зусиль і скористатися із цієї унікальної нагоди. Підбадьорення зараз було важливішим, ніж будь-коли.

Я почав із найбанальніших розрад. Я сказав, що навіть у цій Європі, на шосту зиму Другої світової війни, наше становище не було таким жахливим, як ми вважали. Я сказав, що кожен із нас повинен запитати себе, яких непоправних втрат він допіру зазнав. Я припустив, що в більшості з нас цих втрат було небагато. Кожен, хто досі живе, має привід для надії. Здоров’я, родина, щастя, професійні здобутки, гроші, позиція в суспільстві — цього можна досягнути знову або відновити. Урешті, усі наші кістки неушкоджені. А те, що ми витерпіли, може стати нашим здобутком у майбутньому. І я процитував Ніцше: «*Was mich nicht umbringt, macht mich stärker*» («Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»).

Потім я говорив про майбутнє. Я сказав, що, на неупереджений погляд, майбутнє має видаватися безнадійним. Я погодився, що кожен з нас може вважати власні шанси на виживання мізерними. Сказав їм, що, поки в таборі немає епідемії тифу, я оцінюю власні шанси вижити близько 1:20. Але також я сказав їм, що, попри це, не маю наміру зневірюватися і відмовлятися від боротьби. Тому що жодна людина не знає, що їй принесе майбутнє і навіть наступна година. Навіть якщо протягом кількох наступних днів ми не почуємо якихось сенсаційних новин із фронту, не варто впадати у відчай. Хто знає це краще за нас, із

нашим досвідом табірного життя, у якому іноді цілком раптово, в останню мить з’являються неочікувані щасливі можливості? Наприклад, людину можуть несподівано перевести до спецгрупи з винятково хорошими умовами праці — у таких випадках і полягало «щастя» в’язня.

Але я говорив не тільки про майбутнє і серпанок, що його приховує. Я також пригадав минуле; усі його радощі, які осявали своїм світлом навіть морок сьогодення. Знову зацитував поета — щоб не звучати наче проповідник, — який написав: «*Was Du erlebst, kann Keine Macht der Welt Dir rauben*» («Те, що ти пережив, жодна сила на землі не зможе забрати від тебе»). Не тільки наш досвід, але все, що ми зробили, усі наші величні думки, усі наші страждання, усе це не втрачене, хоча й у минулому; усе це існує в нашому бутті. Минуле — це також вид буття і, можливо, його найпевніший різновид.

Потім я заговорив про численні можливості надати життю змістовності. Я сказав моїм товаришам (які нерухомо лежали, лише час від часу зітхаючи), що людське життя, за будь-яких обставин, не втрачає сенсу, і цей неосяжний сенс життя містить у собі страждання і помирання, обмеження і смерть. Я просив бідолах, які уважно слухали мене у темряві барака, поглянути в обличчя серйозності нашого становища. Вони не мають втрачати надії, а мусять не втрачати мужності й впевненості в тому, що безнадійність нашої боротьби не применшує її величі і змістовності. Я сказав, що у важкі хвилини хтось дивиться згори на кожного з нас — товариш, дружина, хтось живий чи мертвий або ж Бог — очікуючи, що ми не розчаруємо їх. Він сподівається побачити, що ми страждаємо гідно — не жалюгідно — і що ми знаємо, як померти.

І врешті я заговорив про нашу жертовність, яка має сенс у будь-якому випадку. Сутність цієї пожертви за нормального життя, життя матеріального успіху, могла б видаватися безцільною. Але в цій

реальності наша жертовність має сенс. Ті з нас, хто вірує, сказав я чесно, зрозуміють це легко. Я розповів їм про товариша, який після прибуття до табору намагався укласти угоду з Небесами, що його страждання і смерть мають врятувати істоту, яку він любив, від болісного кінця. Для цього чоловіка страждання і смерть були сповнені сенсу; його пожертва мала найглибше значення. Він не хотів помирати намарно. Ніхто з нас цього не хотів.

Мої слова були покликані знайти певний сенс нашого життя, тут і зараз, у цьому бараку й у цій абсолютно безнадійній ситуації. Я побачив, що мої зусилля виявилися успішними. Коли електрична лампочка увімкнулася знов, я побачив змарнілі постаті моїх товаришів, які човгали до мене, щоб зі слізьми на очах подякувати за мої слова. Але маю зізнатися: я надто рідко мав внутрішню силу для спілкування з моїми товаришами по нещастю і змарнував багато нагод вчинити так.

Зараз ми наближаємось до третьої стадії душевної реакції в’язнів: психології в’язня після звільнення. Але насамперед розгляньмо питання, яке часто ставлять психологу, особливо з особистим досвідом: що ви скажете про психологічний портрет охоронців табору? Як це можливо, що людина із плоті й крові ставиться до інших так, як про це розповідали в’язні? Почувши їхні розповіді і повіривши, що все це відбувалося, не можна позбутися питання, як, із психологічної точки зору, таке могло відбуватися. Щоб відповісти на це запитання, не вдаючись до подробиць, зазначу кілька моментів.

По-перше, серед охоронців було кілька садистів, садистів у чистому клінічному сенсі.

По-друге, саме садистів відбирали, потребуючи осіб для особливо жорстокого підрозділу.

Ми дуже тішилися, коли на роботі нам дозволяли погрітися декілька хвилин (після двох годин праці на лютому морозі) біля маленької пічки, яку розтоплювали гілочками та трісками. Але завжди

знаходилися бригадири, які отримували щире задоволення, позбавляючи нас цієї втіхи. Якою очевидною була зловтіха на їхніх обличчях, коли вони не тільки забороняли нам постояти поруч, але й перевертали нашу пічку і втоптували її чудове полум’я у сніг! Коли есесівцям хтось не подобався, у їхніх лавах завжди виявлялася людина, яка мала пристрасть і хист до садистських тортур, і саме до неї відсилали бідолашного в’язня.

По-третє, почуття більшості охоронців притлумили роки, протягом яких вони, щоразу більше, спостерігали за брутальними звичаями в таборі. Ці морально й душевно закам’янілі люди хоча б відмовлялися брати участь у садистських знущаннях. Але вони ніколи не перешкоджали іншим робити це.

По-четверте, треба зазначити, що навіть серед охоронців були люди, які жаліли нас. Згадаю лише коменданта табору, з якого я звільнився. Після звільнення з’ясувалося (тільки лікар табору, сам в’язень, знав про це раніше), що комендант платив чималі суми із власної кишені, купуючи ліки для в’язнів у найближчому містечку[11]. Але старший наглядач табору, також в’язень, був жорстокішим за будь-якого есесівця. Він бив інших в’язнів за найменшої можливості, у той час як комендант табору, наскільки знаю, ніколи не підніс руки на жодного з нас.

11

Цікавий випадок за участі цього есесівського командира, який показує ставлення до нього деяких єврейських в’язнів. Наприкінці війни, коли американські війська звільнили в’язнів нашого табору, три молодих угорських євреї сховали цього командира в баварському лісі. Потім вони пішли до командира американської армії, який дуже прагнув упіймати цього коменданта, і сказали, що повідомлять про його місцезнаходження за певної умови: американський командир повинен пообіцяти, що не завдасть жодної шкоди цьому чоловікові. Після нетривалих вагань американець пристав на пропозицію молодих євреїв. Американський офіцер не тільки дотримав своєї обіцянки, але й у певному сенсі повернув коменданта на посаду: той збирав для нас одяг у найближчих баварських селах, адже на той час ми мали лише одяг, успадкований від наших товаришів з Освенцима, яким не пощастило так, як нам, оскільки їх відправили в газові камери після прибуття. (*Прим. авт.*)

Поза сумнівом, просте знання, що людина була охоронцем табору або в'язнем, не скаже нам нічого. Людську доброту можна знайти в усіх групах, навіть у тих, які загалом легко засудити. Межі між групами перекривалися, і ми не повинні спрощувати, називаючи одних ангелами, інших — дияволами. Вочевидь, для охоронця або бригадира добрість до в'язнів була надзвичайним явищем, зважаючи на вплив табору, але, з іншого боку, ницість в'язня, який погано ставився до своїх товаришів, заслуговує найвищого осуду. Зрозуміло, цих в'язнів дуже засмучували негативні риси товаришів, у той час як найменша доброта з боку охоронців глибоко зворушувала. Пригадую, як одного дня бригадир крадькома дав мені шматок хліба, який, як я знав, він припас із власного сніданку. Не тільки цей шматочок хліба розчулив мене до сліз. Мене зворушило людське «дещо», отримане від того чоловіка — слово і погляд, які супроводжували дарунок.

Із цього ми можемо виснувати, що у світі існують лише два різновиди людей — «раса» гідних людей і «раса» негідників. Їх можна знайти будь-де; вони є в усіх суспільних групах. Але жодна група не складається винятково із гідних людей чи негідників. У цьому сенсі не існує «чистої» раси — гідну людину можна знайти і серед охоронців концтабору.

Життя в концентраційному таборі широко розкриває душу людини й демонструє її глибини. Хіба не дивовижно, що в цих глибинах ми знову ж таки знаходимо людські якості, які за своєю природою є сумішшю добра і зла? Прірва, що відділяє добро від зла і проходить крізь усе людське існування, сягає найнижчих глибин душі й стає очевидною навіть на дні безодні, яка розверзлась у концентраційному таборі.

І ось останній розділ про психологію концентраційного табору — психологію в'язня після звільнення. Описуючи досвід звільнення, який для кожного є особистим, ми повинні повернутися до тої частини

нашої розповіді, де йдеться про ранок, коли, після багатьох днів найвищої напруги, над воротами табору здійнявся білий прапор. Стан внутрішнього неспокою змінився цілковитою розслабленістю. Але ми не шаленіли від радості, як можна припустити. Що ж трапилося?

Ми, в’язні, утомлено сунули до виходу з табору. Зніяковіло озирнулися й запитально подивилися один на одного. Потім ризикнули зробити кілька кроків за межі табору. Цього разу ніхто не викрикував наказів, не було жодної потреби квапливо ухилятися від ударів і поштовхів. Ой, ні! Охоронці пропонували нам сигарети! Спочатку ми заледве упізнали їх; вони поспіхом переодягнулися в цивільний одяг. Ми повільно крокували дорогою, що вела з табору. Невдовзі наші ноги заболіли і почали підгинатися. Але ми шкутильгали далі; хотіли вперше побачити околиці табору очима вільної людини. «Свобода!» — повторювали ми собі, і все ж не могли її осягнути. Ми так часто повторювали це слово протягом усіх років, так мріяли про неї, що слово втратило сенс. Її реальність не могла пробитися до нашої свідомості; ми не могли уявити, що ця свобода стала *нашою*.

Ми прийшли на луки, повні квітів. Дивилися й усвідомлювали, що це квіти, але нічого не відчували. Перший проблиск радості спалахнув, коли ми побачили півня з кольоровим хвостом. Але це була лише іскра: ми поки що не належали цьому світові.

Увечері, зустрівшись ізнов у нашому бараку, ми тихо запитували один одного: «Скажи мені, чи ти радів сьогодні?»

А інший відповідав, ніяковіючи, бо не знав, що всі ми почувалися однаково: «Чесно кажучи, ні!» Ми буквально втратили здатність радіти і мали навчитися цьому знов.

Те, що відбувається зі звільненими в’язнями, мовою психології називають «деперсоналізацією». Усе видавалося нереальним, неправдоподібним, наче уві сні. Ми не могли повірити, що це відбувається насправді. Протягом минулих років мрії надто часто нас

зраджували. Ми мріяли, що прийде день звільнення, що ми опинимося на свободі, повернемося додому, привітаємо наших друзів, обіймемо наших дружин, сядемо за стіл і почнемо оповідати про те, що з нами трапилося, — і про те, як часто ми бачили у снах день звільнення. А потім — у вухах лунав свисток, сигнал вставати, і наші мрії про свободу закінчувалися. І ось мрія здійснилася. Чи могли ми повірити в це?

Тіло звільнилося швидше, ніж мозок. Воно уповні скористалося свободою із першої миті. Воно почало жадібно їсти, годинами й днями, навіть посеред ночі. Дивовижно, яку кількість їжі можна з'їсти. І коли один із в'язнів був запрошений дружнім фермером-сусідом, він їв і їв, а потім кава розв'язала йому язика і він почав говорити, не спиняючись кілька годин поспіль. Напруга, яка протягом років опановувала його розум, нарешті вивільнилася. Він розмовляв так, що видавалося, ніби він *мусив* говорити, не в змозі опиратися бажанню висловитися. Я знав людей, які тільки опинялися в короткотривалій напруженій ситуації (наприклад, під час перехресного допиту в гестапо) і реагували подібним чином. Чимало днів минуло, поки у нас розв'язався не тільки язик, але й щось усередині: і почуття раптово прорвалися крізь дивні пута, які сковували їх.

Одного дня, за кілька днів після звільнення, я прогулювався околицею, минаючи квітучі луки, долаючи милю за милею в напрямку містечка неподалік табору. Жайворонки здійнялися в небо, і я почув їхню радісну пісню. На кілометри навколо нікого не було; не було нічого, окрім землі і неба, тріумфальних жайворонків і свободи цього місця. Я зупинився, роззирнувся навколо, глянув на небо — і впав на коліна. У цей момент я майже не усвідомлював ані себе, ані світу — у моїй голові лунало лише одне речення — завжди те саме: «Я кликав Бога із тісної в'язниці, і Він відповів мені свободою цього простору!»

Як довго я стояв там на колінах і повторював цю фразу, уже й не пригадую. Але саме того дня, тої години, почалося моє нове життя. Крок за кроком я прогресував, аж доки знову не став людською істотою.

Шлях, який вів від гострої душевної напруги останніх днів у таборі (від тої війни нервів до душевного спокою) вочевидь не був вільним від перешкод. Помилково вважати, що звільнений в'язень більше не потребував духовної опіки. Ми маємо пам'ятати, що людина, яка тривалий час перебувала під таким неймовірним душевним гнітом, безумовно, зазнала певної небезпеки, особливо якщо звільнилася від цього гніту раптово. Ця небезпека (у сенсі психологічної гігієни) є психологічним відповідником кесонної хвороби[12]. Так само, як фізичне здоров'я водолаза опиниться в небезпеці, якщо його раптово підняти на поверхню (після перебування під високим атмосферним тиском), моральне й душевне здоров'я людини, раптово звільненої від душевної напруги, також може постраждати.

12

Кесонна хвороба — це стан, що виникає в організмі людини під час раптового перепаду атмосферного тиску.

Протягом цієї психологічної фази люди примітивного складу не могли позбутися впливу жорстокості, яка оточувала їх у табірному житті. Звільнившись, вони вважали, що можуть користуватися своєю свободою безжально й свавільно. Єдине, що змінилося для них, — вони стали гнобителями, а не пригнобленими, підбурювачами до застосування сили й несправедливості, а не жертвами. Вони виправдовували свою поведінку тим, що й самі зазнали жахливих випробувань. Часто це виявлялося в незначних на позір випадках. Якось ми з товаришем поверталися до табору і раптом вийшли до поля, вкритого зеленими паростками. Автоматично я хотів обійти їх,

але він схопив мене за руку і потягнув через це поле. Я пробурмотів щось про відсутність необхідності толочити молоді паростки. Він рознервувався, гнівно глянув на мене і закричав: «Не говори так! Хіба в нас мало відібрали? Мої дружина й дитина знищені у газовій камері — уже не згадуючи про інших, — а ти забороняєш мені зламати кілька стебелин вівса!»

Повільно до цих людей поверталося розуміння, що ніхто не має права чинити погано, навіть якщо погано поставилися до них. Ми повинні були докласти зусиль, щоб повернути їх до цієї істини, в іншому випадку наслідки могли бути набагато гіршими, аніж кілька тисяч зламаних колосків. Я все ще бачу перед очима в’язня, який закочував рукав сорочки, тицяв свою праву руку мені під ніс і кричав: «Хай мені відрубають цю руку, якщо я не замащу її кров’ю в перший день після повернення додому!» Хочу наголосити, що чоловік, котрий казав ці слова, не був поганим хлопцем. Він був одним із найвірніших моїх товаришів у таборі і після звільнення.

Окрім моральної деформації, викликаної раптовим звільненням від душевного пригнічення, існувало ще два фундаментальних переживання, які загрожували зіпсувати характер звільненого в’язня: гіркота й розчарування, коли він повертався до колишнього життя.

Гіркоту спричиняло безліч дрібниць, з якими він стикався у колись рідному місті. Після повернення він з’ясовував, що в багатьох місцях його зустрічають лише потисканням плечей і банальними фразами, він відчував гіркоту і запитував себе, для чого все це витерпів. Коли він майже повсюди чув одне й те саме: «Ми нічого про це не знали», «Ми також страждали», — то запитував себе: «Невже вони не можуть сказати мені нічого кращого?»

Досвід розчарування був іншим. Тут уже не особи з оточення (чия байдужість і відсутність почуттів вражала так, що людина почувала бажання заповзти у нору і ніколи більше не чути й не бачити жодних

людських створінь), але сама доля видавалася жорстокою. Людина, яка протягом років вважала, що досягла абсолютної межі усіх можливих страждань, виявляла, що у страждань немає межі й можна страждати більше і сильніше.

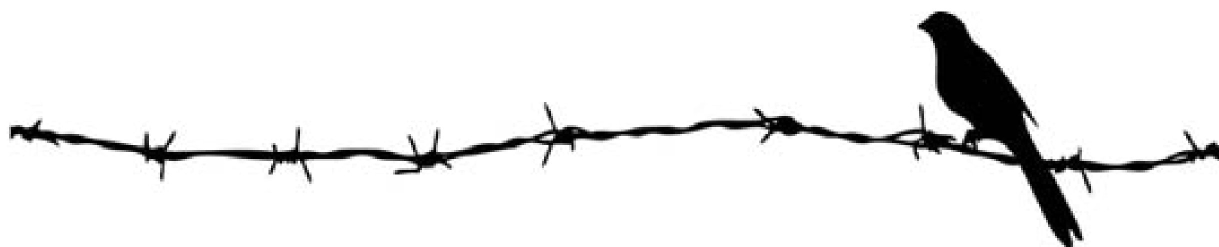
Намагаючись вдихнути мужність у в’язнів табору, ми нагадували їм, що чекає на них в майбутньому. Їм потрібно було втовкмачувати, що життя все ще чекає на них, що якась людська істота очікує їхнього повернення. Але що сталося після звільнення? Декілька осіб довідалися, що їх ніхто вже не чекає. Горе тому, хто з’ясував, що людини, спогади про яку підтримували його в таборі, більше не існує! Горе тому, хто, коли нарешті надійшов його омріяний день, з’ясував, що цей день зовсім не нагадує мрію! Можливо, він сів у трамвай, приїхав до будинку, який роками змальовував в уяві, і не тільки в уяві, натиснув на дзвінок так, як тисячі разів робив у своїх спогадах, тільки щоб з’ясувати, що людини, котра повинна відчинити двері, немає там і більше ніколи не буде.

Ми казали одне одному в таборі, що не може бути земного щастя, здатного компенсувати вистраждане нами. Ми й не сподівалися на щастя — не це давало нам мужність і сенс нашим стражданням, нашим жертвам і нашому вмиранню. І все ж ми не були готові до прикрощів. Це розчарування, що охопило більшість в’язнів, було годі подолати, а психіатрам — дуже важко допомогти з ним впоратися. Але це має не бентежити його, а додатково стимулювати.

Для кожного зі звільнених в’язнів надходить день, коли, пригадуючи своє життя в таборі, він уже не може зрозуміти, як все те витримав. Як тоді, у день звільнення, коли все видавалося прекрасним сном, нарешті надходить день, коли життя в таборі видається лише нічним жахіттям.

Вінець досвіду людини, що повернулася додому, — це дивовижне відчуття, що після всього вистражданого їй уже нема чого боятися, окрім свого Бога.

# Основи логотерапії. Частина 2 [13]



[13] Ця частина, перероблена та доповнена, вперше вийшла як «Основні принципи логотерапії» у виданні «Людина в пошуках справжнього сенсу» 1962 року.

Читачі моєї короткої автобіографічної оповіді зазвичай просять надати повніше й більш безпосереднє пояснення моєї терапевтичної доктрини. Тому я додав до першого видання *«З табору смерті до екзистенціалізму»* стислий розділ про логотерапію. Та цього виявилося недостатньо, мене й далі брали в облогу запити щодо більш розлогого викладу. Тож я повністю переписав розділ для цього видання і виклав свої міркування значно детальніше.

Завдання виявилося непростим. Подати читачеві у стислому вигляді весь матеріал, що міститься у двадцяти томах німецькою, — справа майже безнадійна. Я згадую американського лікаря, який одного разу з'явився в моєму віденському офісі й запитав: «Отже, лікарю, ви психоаналітик?» На це я відповів: «Не зовсім психоаналітик; скажімо так — психотерапевт». Затим він продовжив розпитувати мене: «До якої школи ви належите?» Я відповів: «Це моя власна теорія; вона називається *логотерапія*». — «Чи можете ви пояснити одним реченням, у чому полягає логотерапія? — запитав він. — Або хоча б сказати, яка різниця між психоаналізом і логотерапією?» — «Авжеж, — відповів я, — але, для початку, чи можете ви пояснити одним реченням, у чому, на вашу думку, суть психоаналізу?» Ось його відповідь: «Під час сеансу психоаналізу пацієнт мусить лежати на отоманці й розповідати про речі, які іноді неприємно згадувати». На що я негайно озвався такою імпровізацією: «А під час сеансу логотерапії пацієнт може сидіти, але повинен слухати речі, які іноді неприємно чути».

Звісно, це був жарт, а не скорочений опис логотерапії. Одначе щось у цьому жарті є, оскільки логотерапія порівняно з психоаналізом — це метод менш *ретроспективний* і менш *інтроспективний*. Логотерапія фокусується радше на майбутньому, тобто на сенсі того, що пацієнт повинен доконати в майбутньому. (Логотерапія насправді є

психотерапією, зосередженою на сенсі.) У той самий час логотерапія розриває всі порочні кола й нищить механізми зворотного зв'язку, які відіграють таку значну роль у розвитку неврозів. Таким чином, типова самоцентрованість при неврозі руйнується, замість того щоб постійно глибшати й посилюватися.

Зрозуміло, що це твердження є надто спрощеним, хоча логотерапевти справді ставлять перед пацієнтом завдання переорієнтувати сенс власного життя, адже усвідомлення цього сенсу суттєво підвищує здатність до подолання неврозу.

Дозвольте мені пояснити, чому я вживаю термін «логотерапія» для назви моєї теорії. *Logos* — це грецьке слово, яке означає «сенс». Логотерапія, або, як її називають деякі автори, «Третя віденська школа психотерапії», зосереджується на сенсі людського існування, а також на пошуках цього сенсу людиною. Згідно з логотерапією, оце прагнення знайти сенс життя є основною мотиваційною силою людини. Ось чому я веду мову про «*волю до сенсу*» на противагу принципу задоволення (або, як ми також можемо його назвати, *«волі до задоволення*»), на якому ґрунтується фройдівський психоаналіз, а також на противагу до *«волі до влади*», на якій зосереджена адлерівська психологія, що використовує термін «прагнення до вищості».

## Воля до сенсу

Пошук сенсу існування — це рушійна сила життя людини, але аж ніяк не «вторинна раціоналізація» інстинктивних потягів. Цей сенс унікальний і специфічний, бо мусить і може бути знайденим лише самою людиною; тільки тоді він набуде значущості, яка задовольнить людську *волю* до сенсу. Деякі автори наполягають, що сенс існування й життєві цінності є «лише захисними механізмами, комплексом реакцій

та сублімацій». Щодо мене, то я не хотів би жити заради моїх «захисних механізмів» і не готовий померти заради «комплексу реакцій». Однак людина здатна жити і навіть померти заради власних ідеалів та цінностей!

Кілька років тому у Франції провели опитування громадської думки. Його результати показали, що 89 % опитаних визнають, що людина потребує «чогось такого», заради чого варто жити. Більш за те, 61 % зізнався, що в їхньому житті існує щось або хтось, заради чого чи кого вони готові навіть померти. Я провів таке ж опитування у моїй віденській клініці — як серед пацієнтів, так і серед персоналу, й отримав практично той самий результат, що серед тисяч опитаних у Франції, — різниця склала лише 2 %.

Інше статистичне дослідження, що охопило 7 948 студентів із сорока восьми коледжів, провели соціологи університету Джонса Гопкінса. Їхній попередній звіт є частиною дворічного дослідження, профінансованого Національним інститутом психічного здоров’я. На питання, що вони вважають «дуже важливим» для себе зараз, 16 % студентів зазначили — «заробити багато грошей»; 78 % сказали, що їхньою першочерговою метою було «знайти мету і сенс життя».

Звісно, іноді стурбованість життєвими цінностями насправді є маскуванням, що приховує внутрішні конфлікти, — однак це радше виняток із правил, аніж правило. У таких випадках цілком виправдана психодинамічна інтерпретація — спроба виявити приховані рушійні сили несвідомого. Якщо ми маємо справу із псевдоцінностями (наприклад, фанатизмом), їх необхідно демаскувати. Демаскування, або ж розвінчування, слід негайно припинити, зіштовхнувшись із правдивими й щирими потягами, такими, наприклад, як бажання людини прожити життя, максимально наповнене сенсом. Не зупинившись вчасно, викривальник лише демонструє свою власну потребу принижувати духовні поривання інших.

## Екзистенційна фрустрація

Людська воля до сенсу може також призвести до розчарування, і в цьому випадку логотерапія веде мову про «екзистенційну фрустрацію». Термін «екзистенційний» можна вживати у трьох значеннях: для визначення 1) власне *існування*, тобто специфічного для людини способу буття; 2) *сенсу* існування; і 3) прагнення знайти сенс власного існування, тобто так звану *волю* до сенсу.

Екзистенційна фрустрація може спричиняти неврози. Для неврозів цього типу логотерапія застосовує термін «ноогенний невроз» — на противагу неврозам у звичному сенсі цього слова, тобто психогенним. Ноогенний невроз походить не з психічного, а з «ноологічного» (від грецьк. «noos» — розум) виміру людського існування. Це ще один логотерапевтичний термін, яким позначають усе приналежне до «духовного» ядра людської особистості.

## Ноогенні неврози

Ноогенні неврози виникають не через конфлікти між рушіями та інстинктами, а радше через екзистенційні проблеми. Серед таких проблем чільне місце посідає екзистенційна фрустрація.

Очевидно, що коли йдеться про ноогенні випадки, адекватною і прийнятною видається не психотерапія загалом, а радше логотерапія — терапія, яка відважується втрутитися у духовний простір людського існування.

Дозвольте мені навести наступний приклад. Високопоставлений американський дипломат прийшов до моєї клініки у Відні з метою продовжити психоаналітичне лікування, розпочате п’ять років тому в Нью-Йорку. Насамперед я запитав його, чому він вирішив, що потребує психоаналізу, і з якої причини вдався до послуг психоаналітика вперше. З’ясувалося, що пацієнта не задовольняла

його професія і він не погоджувався з американською зовнішньою політикою. Одначе його психоаналітик знову і знову повторював, що він повинен примиритися зі своїм батьком, оскільки уряд США і його керівництво були «нічим іншим», як тільки образом батька — отже, його невдоволеність працею виникла через ненависть, яку він підсвідомо відчував до тата. Під час психоаналізу, який тривав п’ять років, пацієнт усе більше й більше схилявся до того, щоб погодитися з інтерпретацією свого аналітика, аж поки остаточно не втратив здатності розгледіти ліс реальності за деревами символів та образів. Після кількох сеансів стало очевидно, що його волю до сенсу притлумило розчарування професією і насправді він просто прагнув змінити фах. Оскільки не існувало жодних причин, чому б йому не залишити свою професію та не оволодіти іншою, він так і вчинив, і результат був того вартий. Нещодавно він зізнався, що понад п’ять років працює в іншій царині і цілком вдоволений новою роботою. Я сумніваюся, що в цьому випадку мав справу з невротичним станом, тому вважаю, що пацієнт не потребував жодної психотерапії, навіть логотерапії, з тої простої причини, що, власне, не був хворим. Не кожен конфлікт обов’язково має невротичне походження; у певному сенсі конфлікти бувають нормальними й здоровими. Так само страждання не завжди є патологічним явищем і симптомом неврозу: страждання, що виникає внаслідок екзистенційної фрустрації, може стати досягненням людини. Я рішуче заперечую, що пошук сенсу існування чи навіть сумнів у ньому завжди викликані хворобою або її спричинюють. Екзистенційна фрустрація по суті ані патологічна, ані патогенна. Стурбованість людини, навіть відчай, що викликані нікчемністю життя, — це *духовне* страждання, але в жодному разі не *душевна* хвороба. Цілком можливо, що інтерпретація першого в значенні останнього спонукає лікаря притлумити екзистенційний відчай пацієнта купою транквілізаторів. Натомість завдання терапевта

полягає в тому, щоб провести пацієнта крізь екзистенційну кризу зростання й розвитку.

Логотерапія покликана полегшити пошуки життєвого сенсу пацієнту. Позаяк логотерапія допомагає усвідомити прихований *logos* існування людини, це аналітичний процес. У цьому сенсі логотерапія нагадує психоаналіз. Однак вона не обмежується *інстинктивними* явищами підсвідомості, вона до того ж дбає про *духовні* реалії, як-от наповнення існування потенційним сенсом, а також *волю* до сенсу. Але будь-який аналіз, навіть якщо він утримується від включення ноологічного чи духовного виміру в терапевтичний процес, намагається відкрити пацієнту, чого насправді він прагне в глибині душі. Логотерапія розходиться з психоаналізом, розглядаючи людину як істоту, головне завдання якої полягає в наповненні життя сенсом і реалізації цінностей, а не в примітивному задоволенні прагнень та інстинктів, або ж у простому примиренні суперечливих претензій «Воно», «Я» і «Над-Я», або ж в адаптації та пристосуванні до суспільства й оточення.

## Ноодинаміка

Зрозуміло, пошук життєвого сенсу та цінностей може спричинити радше внутрішню напругу, аніж внутрішню рівновагу. Однак саме ця напруга є необхідною умовою психічного здоров’я. Наважусь зауважити, що у світі не існує нічого іншого, що б допомагало людині вижити за найскладніших обставин так само ефективно, як усвідомлення сенсу свого існування. Чимало мудрості закладено у вислові Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*». Я вбачаю в цих словах справжнє гасло будь-якої психотерапії. У нацистських концтаборах можна було переконатися (американські психіатри, котрі працювали в Кореї та Японії,

підтвердили це пізніше): люди, які знали, що в них є завдання, яке потрібно виконати, були більш життєздатними.

Коли мене забирали до концентраційного табору в Освенцимі, то знищили рукопис книжки, готовий до друку![13] Очевидно, моє глибоке прагнення написати цю книжку заново допомогло мені пережити табірне страхіття. Наприклад, захворівши на тиф, я записував на клаптиках паперу чимало нотаток, які мали допомогти мені відновити рукопис, коли настане день визволення. Я впевнений, що саме прагнення відтворити втрачений рукопис тримало мене при житті у тьмяному бараку баварського концентраційного табору.

13

Це була перша редакція моєї книжки під назвою «Лікар і душа: Вступ до логотерапії», переклад якої англійською у 1955 р. надрукував Альфред А. Кнопф. (*Прим. авт.*)

Таким чином, можна припустити, що душевне здоров’я невід’ємне від певного ступеня напруги, напруги між тим, чого людина вже досягла, і тим, що їй належить здійснити; або ж від розриву між тим, чим людина є і ким повинна стати. Така напруга притаманна людським істотам, а отже, необхідна для душевного комфорту. Тому ми не повинні вагатися, чи варто спонукати людину до наповнення її життя сенсом. Це єдиний спосіб пробудити її волю до сенсу з латентного стану. Я вважаю небезпечно оманливим переконання психогігієни в тому, що людина насамперед потребує рівноваги або ж, як це називають у біології, «гомеостазу», тобто відносно сталого стану. Насправді людина потребує не «відносно сталого стану», а радше прагнень й боротьби за якусь мету, гідну її. Людині потрібне не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу. Людина потребує не гомеостазу, а так званої «ноодинаміки», тобто духовної рушійної сили в полярному полі напруги, де один полюс — це сенс, який треба наповнити, а другий — це людина, яка здійснює це. Не варто вважати, що це стосується лише нормальних станів; коли йдеться про невротичні особистості, це твердження справедливе навіть

більше. Якщо архітектор хоче зміцнити хитку арку, то *збільшує* навантаження на неї, щоб міцніше з'єднати частини конструкції. Якщо терапевт бажає зміцнити душевне здоров'я пацієнта, він не повинен боятися збільшити навантаження, переорієнтовуючи людину в пошуках життєвого сенсу.

Після демонстрації позитивного впливу орієнтації на сенс існування я розгляну шкідливий вплив почуття, на яке нині нарікають чимало пацієнтів, а саме — почуття суцільної й граничної безглуздості їхнього життя. Їм бракує усвідомлення сенсу, заради якого варто жити. Їх переслідує досвід внутрішньої порожнечі, пустки в собі; вони опинилися в ситуації, яку я назвав «екзистенційним вакуумом».

## Екзистенційний вакуум

Екзистенційний вакуум — це широко розповсюджений феномен XX століття. Це зрозуміло; це наслідок подвійної втрати, якої зазнала людина, відколи стала по-справжньому людським створінням. На початку власної історії людина втратила деякі з основних тваринних інстинктів, які визначають поведінку тварини та оберігають її. Така охорона, як Рай, назавжди втрачена для нас; людина повинна здійснювати вибір. Окрім цього, людина зазнала іншої втрати у більш ранньому розвитку, оскільки традиції, які скеровували її поведінку, зараз швидко занепадають. Жоден інстинкт не підказує їй, що робити, і жодна традиція не каже їй, як вчинити; іноді людина навіть не знає, що хоче робити. Натомість вона або хоче робити те, що роблять інші (конформізм), або робить те, що хочуть від неї інші (тоталітаризм).

Нещодавнє статистичне опитування показало, що 25 % європейських студентів більшою чи меншою мірою відчувають екзистенційний вакуум. Серед американських студентів їх виявилося не 25, а 60 %.

Екзистенційний вакуум виявляє себе головним чином станом нудьги. Зараз ми можемо зрозуміти Шопенгауера, який казав, що людство вочевидь приречене балансувати між двома крайнощами — злиднями і нудьгою. Дійсно, нудьга завдає психіатрам більше проблем, аніж злидні. І ці проблеми набувають вирішального значення, позаяк прогрес автоматизації, імовірно, призведе до збільшення вільного часу середньостатистичного працівника. Шкода, що більшість із них не знатимуть, як згаяти цей вивільнений час.

Розгляньмо, наприклад, «недільні неврози», різновид депресії, який непокоїть людей, свідомих беззмістовності власного життя, наприкінці метушливого тижня, занурюючи їх у внутрішню порожнечу. Причину аж ніяк не поодиноких випадків самогубств можна простежити до цього екзистенційного вакууму. Такі розповсюджені явища, як депресії, агресія та наркотична залежність, неможливо зрозуміти, поки ми не визнаємо їхнім підґрунтям екзистенційний вакуум. Це також стосується кризи пенсіонерів і людей, що старіють.

Більш за те, екзистенційний вакуум може ховатися за різноманітними масками й личинами. Іноді фрустрована воля до сенсу опосередковано компенсується волею до влади, включно з найбільш примітивною її формою — волею до грошей. У інших випадках місце фрустрованої волі до сенсу посідає воля до насолоди. Саме тому екзистенційна фрустрація часто завершується сексуальною компенсацією. У таких випадках ми спостерігаємо, як сексуальне лібідо починає вирувати в екзистенційному вакуумі.

Аналогічно — з неврозами. Існують певні різновиди механізмів зворотного зв’язку і формацій порочного кола, про які я розповім пізніше. Можна знову й знов спостерігати, як ця симптоматика вторгається в екзистенційний вакуум і розквітає в ньому. Коли йдеться про таких пацієнтів, те, з чим ми маємо справу, — не ноогенні неврози. Проте ми ніколи не досягнемо успіху в лікуванні пацієнта в такому

стані, якщо не доповнимо психотерапевтичне лікування логотерапією. Заповнюючи екзистенційний вакуум, пацієнт уникне можливих рецидивів у майбутньому. Таким чином логотерапія показана не тільки в ноогенних випадках, як було зазначено вище, але також у психогенних випадках, а інколи навіть у випадках соматогенних (псевдо-) неврозів. У цьому світлі виправдане зауваження, якось зроблене Маґдою Б. Арнольд[14]: «Кожна терапія повинна певним чином, навіть у певних обмеженнях, бути також логотерапією».

14
Magda B. Arnold and John A. Casson, *The Human Person*, Ronald Press, New York, 1954, p. 618.

Тепер розгляньмо, що можна зробити, якщо пацієнт питає нас, *у чому* полягає сенс його буття.

## Сенс життя

Сумніваюся, що лікар може відповісти на це запитання загальним визначенням. Тому що сенс життя є різним для кожної людини, щодня й щогодини. Отож, ідеться не про сенс життя загалом, але радше про специфічний сенс життя людини в певний момент. Ставити запитання узагальнено — це все одно, що запитати чемпіона з шахів: «Скажіть мені, маестро, який найкращий хід у світі?» Не існує чогось такого, як найкращий або просто хороший хід поза конкретною ситуацією у грі й особистістю супротивника. Те саме стосується людського існування. Не варто шукати абстрактного сенсу життя. Кожен із нас має власне специфічне покликання або життєву місію, призначення для виконання конкретного завдання. Людину не можна ані замінити, ані повторити її життя. Отже, завдання кожної істоти є унікальним, як і її специфічна можливість його виконати.

Оскільки кожна ситуація в житті є викликом людині і ставить перед нею проблеми для вирішення, питання сенсу життя можна повернути у

зворотному напрямку. Урешті людина не повинна запитувати, що є сенсом її життя, але радше має погодитися, що це запитання *до неї*. Одне слово, кожну людину розпитує життя, і вона може відповісти життю єдиним чином — *відповідаючи* за власне життя. Отож, логотерапія вбачає у відповідальності саму сутність людського існування.

## Сутність існування

Це підкреслення відповідальності віддзеркалене в категоричному імперативі логотерапії: «Живіть так, начебто живете вже вдруге і начебто вже помилилися так, як збираєтеся помилитися зараз!» Мені здається, ніщо не стимулює почуття відповідальності у людини більше, ніж цей принцип, який дозволяє уявити, що, по-перше, теперішнє — це минуле, а по-друге, минуле ще можна змінити і виправити. Така інструкція ставить людину обличчям до *скінченності* життя, а також до *закінченості* того, що вона робить зі своїм життям і собою.

Логотерапія намагається уповні розкрити пацієнту його власну відповідальність; затим вона повинна лишити йому вибір — за що, перед чим або ким він вважає себе відповідальним. Саме тому логотерапевт порівняно з усіма іншими психотерапевтами найменш схильний нав’язувати свої оціночні судження пацієнтам, яким він ніколи не дозволить перекладати відповідальність за оцінки на лікаря.

Отже, пацієнт має право вирішувати, чи буде він сприймати своє життєве завдання як відповідальність перед суспільством або перед власним сумлінням. Однак існують люди, які не інтерпретують власне життя винятково у значенні завдання, поставленого перед ними, а вважають життя наглядачем, який поставив перед ними це завдання.

Логотерапія — це не вчення й не проповідь. Вона так само віддалена від логічної аргументації, як і від моральних напучувань. Образно кажучи, роль логотерапевта нагадує радше роботу офтальмолога, аніж роботу художника. Художник намагається передати нам своє бачення світу, офтальмолог намагається уможливити нам бачення світу таким, яким він є насправді. Завдання логотерапевта полягає в розширенні поля зору пацієнта, отож цілий спектр потенційних сенсів стає усвідомленим і видимим.

Проголошуючи, що людина відповідальна і повинна реалізувати потенційний сенс свого життя, я хочу наголосити, що справжній сенс життя потрібно відкривати у навколишньому світі, радше ніж у самій людині або її власній душі, так начебто вони були зачиненими системами. Я назвав цю установчу характеристику «самотранс цендентністю[15] людського існування». Вона вказує на той факт, що буття людини завжди скероване до чогось або когось іншого, — чи це сенс, який потрібно здійснити, чи інша людська істота, з якою потрібно зустрітися. Що більше людина забуває про себе, віддаючись виконанню справи чи коханню до іншої людини, то більш людською вона стає і тим повніше реалізує себе.

15

Самотрансцендентність (від *лат.* Transcenden*s* — вихід за межі) — вихід Еґо людини за межі ментальної форми і самоспостереження.

Те, що називають самореалізацією, зовсім не має бути метою для досягнення з простої причини: що більше її прагнеш, то більше шансів її проґавити. Іншими словами, самореалізація можлива лише як побічний ефект самотрансцендентності.

Ми вже показали, що сенс життя завжди змінюється. Згідно з логотерапією, ми можемо віднайти цей сенс у житті трьома різними шляхами: 1) займаючись справою або творчістю; 2) досвідчуючи щось або зустрічаючи когось і 3) обираючи власне ставлення до неминучих

страждань. Перше, шлях досягнень та звершень, є доволі очевидним. Друге і третє потребують пояснень.

Другий шлях знаходження сенсу в житті — це пізнання чогось: добра, істини й краси, пізнання природи й культури або (останнє, але не менш важливе) пізнання іншої людської істоти в її унікальності завдяки коханню до неї.

## Сенс кохання

Кохання — це єдиний шлях до того, щоб зрозуміти іншу людську істоту в найглибшій суті її особистості. Ніхто не може уповні усвідомити сутність іншої людської істоти, якщо не полюбить її. Завдяки коханню можна побачити істотні риси та якості кожної людини; і навіть більше, можна побачити її нереалізований ще потенціал. Що більше, своїм коханням людина допомагає реалізувати цей потенціал коханій особі. Відкриваючи їй, ким вона може стати, можна спонукати її до реалізації цього потенціалу.

Логотерапія не інтерпретує кохання як простий епіфеномен[16] сексуальних бажань і інстинктів у сенсі так званої сублімації. Нормально, коли секс — це спосіб висловлення любові. Секс виправданий, навіть освячений, оскільки і тільки тому, що є засобом любові. Отож не розглядаймо кохання як звичайний побічний ефект сексу; радше, секс є способом вираження цього найвищого єднання, яке називається коханням.

16

Другорядне явище, яке виникає внаслідок первинного феномена. (*Прим. авт.*)

Третій шлях знайти сенс у житті — через страждання.

## Сенс страждання

Ми не маємо забувати, що можемо знайти сенс у житті, навіть опинившись у безнадійному становищі, перед лицем долі, яку не можна змінити. Саме тоді важливо надати найкращі докази унікально людського потенціалу, перетворити особисту трагедію на тріумф, обернути скрутне становище на досягнення. Коли нам не до снаги змінити ситуацію — лишень подумайте про невиліковні хвороби, такі як неоперабельний рак, — ми маємо змінити себе.

Я наведу такий яскравий приклад: якось терапевт похилого віку консультувався зі мною щодо своєї тяжкої депресії. Він не міг змиритися зі втратою дружини, яка померла два роки тому і яку він любив понад усе. Як я міг допомогти йому? Що був повинен сказати? Гаразд, я утримався від слів потішання, натомість поставив йому запитання: «Що б сталося, лікарю, якби ви померли першим, а ваша дружина вас пережила?» — «О, — відповів він, — для неї це було б жахливо; вона б так страждала!» На що я відповів: «Бачите, лікарю, таке страждання її оминуло, і саме ви позбавили її цього болю — звісно ж, ціною того, що мусили пережити її і оплакувати». Він не сказав ані слова, але потиснув мою руку і спокійно вийшов із кабінету. Певним чином страждання перестає бути стражданням у той момент, коли набуває сенсу, такого як сенс пожертви.

Авжеж, це не була терапія у звичному розумінні, оскільки, по-перше, його відчай не був хворобою; по-друге, я не міг змінити його долі, не міг воскресити його дружину. Але тієї миті мені вдалося змінити його *підхід* до незмінної долі, оскільки відтоді він міг хоча б побачити сенс у своєму стражданні. Це один із базових догматів логотерапії: головна турбота людини — не отримати задоволення або уникнути болю, але радше знайти сенс у своєму житті. Саме тому людина готова навіть страждати, переконавшись, що її страждання мають сенс.

Але дозвольте мені пояснити, що страждання задля знаходження сенсу в жодному разі не є *необхідними*. Я лише наполягаю, що сенс

можливий навіть попри страждання — звичайно, якщо ці страждання неминучі. Якщо б їх можна було уникнути, тоді було б варто усунути їхні причини: психологічні, біологічні чи політичні. Страждання без необхідності радше мазохістичне, аніж героїчне.

Едіт Вайсскопф-Джоелсон, за життя професор психології в університеті Джорджії, виголосила у своїй статті про логотерапію, що «наша наявна філософія душевної гігієни наголошує на ідеї, що людина має бути щасливою, що відсутність щастя — це симптом невідповідності. Така система цінностей призводить до того, що гніт неминучого нещастя лише збільшується почуттям нещастя через відсутність щастя»[17]. У іншій праці вона висловлює надію, що логотерапія «може допомогти протидіяти певним нездоровим тенденціям у сьогочасній культурі Сполучених Штатів, де невиліковний страждалець отримує дуже мало нагод пишатися своїми стражданнями і вважати їх радше шляхетними, аніж принизливими», отож «він не тільки нещасливий, але також соромиться свого нещастя»[18].

17

«Some Comments on a Viennese School of Psychiatry», *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (1955), pp. 701—3.

18

«Logotherapy and Existential Analysis», *Acta Psychotherapeutica*, (1958), pp. 193—204.

Існують обставини, за яких людина позбавлена можливості працювати або насолоджуватися життям; але чого ніколи не можна виключити, так це неминучості страждань. Відповідаючи на виклик страждати мужньо, людина бачить сенс у житті до останньої миті і зберігає цей сенс до кінця в буквальному розумінні. Іншими словами, сенс життя є безумовним, позаяк містить потенційний сенс неминучого страждання.

Дозвольте мені пригадати, можливо, найглибше моє переживання в концентраційному таборі. Шанси на виживання в таборі не перевищували одного до двадцяти восьми, це можна легко перевірити за точною статистикою. Не видавалося ані можливим, ані навіть імовірним, що рукопис моєї першої книжки, яку я заховав у пальті після прибуття до Освенцима, буде врятовано. Таким чином, я мав змиритися та пережити втрату своєї духовної дитини. І тоді мені здавалося, наче ніхто й ніщо у світі не врятує мене; не залишилося ані фізичної, ані духовної дитини! Отож, переді мною постало питання, чи за таких обставин моє життя не втратило будь-який сенс.

Я ще не зауважив, що відповідь на запитання, над яким я так пристрасно бився, уже приготована для мене й що невдовзі я почую відповідь. Це сталося, коли я мусив здати свій одяг, успадкувавши натомість зношене лахміття в’язня, якого відправили до газової камери одразу після прибуття на залізничну станцію Освенцим. Замість багатьох сторінок мого рукопису я знайшов у кишені куртки сторінку, вирвану з гебрейського молитовника, із найважливішою єврейською молитвою «*Шма Ісраель*»[19]. Як інакше я міг сприйняти такий «збіг», коли не кинути виклик долі — *жити* моїми думками замість того, щоб викладати їх на папері?

19

Шма Ісраель — основна молитва в юдаїзмі, що починається словами: «Слухай, Ізраїль! Господь — Бог наш і Він, Господь, — Єдиний». У цій молитві проголошується найважливіша засада юдейської релігії — віра в єдиного Бога, монотеїзм. Зазвичай її читають зранку й ввечері, а також за умов смертельної небезпеки.

Трохи пізніше, пригадую, мені здавалося, що незабаром я помру. Однак у цій критичній ситуації мене непокоїли інші питання, аніж моїх товаришів. Їх цікавило: «Чи виживемо ми в таборі? Бо якщо ні, усі ці страждання не матимуть сенсу». Мене ж захоплювало інше питання: «Чи мають ці страждання, ці смерті навколо нас сенс? Бо якщо ні, то, очевидно, у виживанні немає сенсу; адже життя, сенс

якого залежить від такої випадковості — урятується хтось чи ні — урешті нічого не варте».

## Метаклінічні проблеми

Усе частіше нині до психіатра звертаються пацієнти радше з людськими проблемами, аніж із невротичними симптомами. Дехто із цих людей у давнішу пору звернувся б до пастора, священика чи рабина. Нині вони часто відмовляються звірятися духовній особі, натомість ставлять лікарю питання, як-от: «У чому сенс мого життя?»

## Логодрама

Я хотів би навести такий приклад: колись до мого шпитального відділення після спроби самогубства потрапила мати хлопчика, який помер в одинадцятирічному віці. Лікар Курт Косурек запропонував їй приєднатися до терапевтичної групи, і сталося так, що я увійшов до кімнати, де він провадив сеанс психодрами. Вона розповідала свою історію. Після смерті хлопчика вона залишилася з іншим, старшим сином, неповносправним унаслідок дитячого церебрального паралічу. Бідолашний хлопчина міг пересуватися тільки в інвалідному візку. Його мати, одначе, збунтувалася проти своєї долі. Та коли вона намагалася вчинити самогубство разом із ним, саме неповносправний хлопчик стримав її: йому подобалося жити! Для нього життя залишалося змістовним. Чому воно не було таким для його матері? Як їй знайти цей сенс життя? І як нам було переконати її, що він є?

Імпровізуючи, я долучився до дискусії і почав ставити питання іншій жінці в групі. Я запитав її про вік, і вона відповіла: «Тридцять». Я заперечив: «Ні, вам не тридцять, але вісімдесят, і ви лежите на смертному ложі. Й ось ви озираєтеся на своє життя — бездітне, але

сповнене фінансових успіхів і соціального престижу». Потім я запропонував їй уявити, що вона відчуватиме в цій ситуації: «Що ви думатимете? Що собі скажете?» Дозвольте мені дослівно зацитувати її відповідь, записану під час цієї сесії на плівку. «О, я вийшла заміж за мільйонера, у мене було легке, розкішне життя, і я уповні ним насолоджувалася! Я фліртувала з чоловіками, дражнила їх! Але зараз мені вісімдесят; у мене немає власних дітей. Озираючись назад, як стара жінка, я не можу зрозуміти, для чого це все було; насправді, мушу визнати, я зазнала життєвої поразки!»

Потім я запропонував матері неповносправного сина уявити себе в подібній ситуації і пригадати *своє* життя. Послухаймо, що вона сказала, це також записано на плівці: «Я хотіла мати дітей, і моє бажання сповнилося; один хлопчик помер; інший — неповносправний, і його відіслали б до інтернату, якби я не опікувалася ним. Хоч він неповносправний і безпомічний, але він, урешті, мій син. Отже, я намагалася відкрити йому повноту життя; покращила його існування». У цю мить вона вибухнула плачем і крізь сльози провадила далі: «Щодо мене, я можу озирнутися на своє життя спокійно; тому що можу сказати, що моє життя було сповнене сенсу і я дуже старалася здійснити його; я чинила якнайкраще — зробила для сина все, що від мене залежало. Моє життя не було поразкою!» Споглядаючи своє життя наче зі смертного ложа, вона раптом зуміла побачити в ньому сенс, сенс, який увібрав навіть її страждання. До того ж стало зрозумілим, що навіть короткотривале життя, таке, наприклад, як у її померлого хлопчика, може бути настільки багатим радістю і любов'ю, що міститиме більше сенсу, ніж життя, що триває вісімдесят років.

За якийсь час я перейшов до іншого запитання, звертаючись уже до всієї групи. Йшлося про те, чи мавпа, яку використовують для дослідів із отримання сироватки від поліомієліту і якій постійно роблять пункції, спроможна зрозуміти сенс своїх страждань. Одноголосно

група ствердила: звісно, що ні; через обмежений інтелект мавпа не може увійти у світ людей, той єдиний світ, у якому можуть зрозуміти сенс страждань. Тоді я поставив іще одне питання: «А як щодо людини? Ви впевнені, що людський світ — це вищий щабель еволюції космосу? Хіба не можливо, що існує інший вимір, у якому питання щодо остаточного сенсу людських страждань знайде відповідь?»

## Вищий сенс

Цей остаточний сенс, безсумнівно, перевершує обмежені інтелектуальні здатності людини; зважаючи на цей контекст, у логотерапії ми називаємо його «вищим сенсом». Людина повинна не терпіти беззмістовність життя, як стверджують деякі філософи-екзистенціалісти, але радше погодитися зі своєю нездатністю зрозуміти його безумовну змістовність у раціональному виразі. *Logos* глибший за логіку.

Психіатр, який посувається далі концепції вищого сенсу, рано чи пізно буде присоромлений власними пацієнтами, так само як зробила моя дочка, яка у шестирічному віці запитала мене: «Чому ми говоримо про *доброго* Бога?» На що я відповів: «Кілька тижнів тому ти хворіла на кір, і *добрий* Бог дав тобі повне одужання». Однак я не переконав маленьку дівчинку; вона заперечила: «Авжеж, але, будь ласка, тату, не забудь: насамперед він дав мені кір».

Одначе, коли пацієнт стоїть на твердому ґрунті релігійної віри, годі заперечити терапевтичний ефект його релігійних переконань і, у зв’язку з цим, мобілізації його духовних ресурсів. Для цього психіатр повинен поставити себе на місце пацієнта. Саме це я й зробив, коли рабин зі Східної Європи звернувся до мене і розповів свою історію. Він втратив свою першу дружину і шістьох дітей у концентраційному таборі Освенцим, де їх відправили до газової камери, а зараз

з’ясувалося, що його друга дружина безплідна. Я зауважив, що дітонародження — не єдиний сенс життя, тому що тоді життя саме по собі стало б безсенсовним, адже щось безсенсовне за суттю не може набути сенсовності тільки завдяки його відтворенню. Однак рабин оцінював свою ситуацію, як ортодоксальний єврей, і впадав у відчай через те, що в нього не було сина, який колись прокаже кадіш[20] над його могилою.

20

Молитва над мертвим. (*Прим. авт.*)

Та я не здавався. Я зробив останню спробу допомогти йому, запитавши: чи не сподівається він зустріти усіх своїх дітей знову на Небесах? Однак моє питання викликало вибух сліз і на перший план вийшла головна причина його відчаю: він пояснив, що його діти, оскільки вони вмерли невинними страждальцями[21], виявилися достойними найвищого місця в Раю, якого він, старий і грішний чоловік, не заслуговував. Я не погодився, заперечивши: «Хіба не можливо, рабине, що в тому, що ви пережили своїх дітей, і є сенс: ви можете очиститися роками страждань і, врешті, хоч і не такий невинний, як ваші діти, *заслужите* місце в Раю поряд із ними? Хіба ж не написано в Псалмах, що Бог зберігає усі ваші сльози?[22] Отже, можливо, жодне із ваших страждань не було даремним». Уперше за багато років він знайшов полегшення своїх страждань, поглянувши на них з нового погляду, який я зумів відкрити для нього.

21

*L’kiddush basbem*, тобто задля канонізації імені Бога. (*Прим. авт.*)

22

«Ти добре знаєш про всі поневіряння мої; збери мої сльози в бурдюк! Хіба вони не записані в книзі Твоїй?» (Книга Псалмів, 56, 8). (*Прим. авт.*)

## Швидкоплинність життя

Вважають, що не тільки страждання, але й смерть позбавляє життя сенсу. Я ніколи не втомлюся повторювати, що тільки по-справжньому швидкоплинні аспекти життя — його єдині можливості; але, щойно здійснені, вони одразу перетворюються у реальність; вони врятовані й доставлені в минуле, у якому збережені від зникнення, позаяк у минулому ніщо не може зникнути назавжди, де все зберігається незмінним.

Таким чином, швидкоплинність нашого існування у жодному випадку не робить його безсенсовним. Але вона визначає нашу відповідальність; оскільки все залежить від реалізації нами по суті нетривалих можливостей. Людина повсякчас здійснює вибір із безлічі наявних можливостей; які з них будуть приречені на небуття, а які будуть здійснені? Який вибір буде зроблено раз і назавжди, наче безсмертний «відбиток на піску часу»? Будь-якої миті людина мусить вирішувати, на краще чи на гірше, що стане пам’ятником її існування.

Зазвичай людина бачить тільки стерню швидкоплинності й не помічає повних житниць минулого, у яких вона порятувала раз і назавжди усі свої діяння, свої радощі й свої страждання. Нічого не змінити і нічого не забрати. Я повинен сказати: те, що *вже відбуте* — це найпевніша форма буття.

Логотерапія, зважаючи на неминуче закінчення людського існування, є не песимістичною, а радше активізаційною. Щоб пояснити це образно, ми можемо сказати: песиміст нагадує людину, котра зі страхом і сумом поглядає на свій настінний календар, з якого щодня відриває сторінку і який щодня робиться тоншим. З іншого боку, людина, яка активно вирішує свої життєві проблеми, наче вириває з календаря чергову сторінку й охайно та ретельно її зберігає разом із попередніми, спочатку накидавши на ній кілька стислих нотаток. Людина з гордістю й радістю оглядає багатство, зібране у цих нотатках, бо це свідчення життя, прожитого уповні. Що це означатиме

для людини, якщо вона помітить, що старіє? Чи має вона будь-який привід заздрити молодим людям, яких бачить, або ностальгувати над втраченою юністю? Для чого їй заздрити молоді? Через можливості, які мають молоді люди, те майбутнє, яке для неї вже позаду? «Ні, дякую, — думатиме людина. — Замість можливостей я маю у минулому вже доконане, не тільки реальність виконаної праці і здійсненного кохання, але й мужньо пережитих страждань. Цими стражданнями я найбільше пишаюся, хоч вони й не можуть викликати заздрощів».

## Техніка логотерапії

Природний страх, як-от страх смерті, не можна вгамувати психодинамічною інтерпретацією; з іншого боку, невротичний страх, такий як агорафобія[23], не можна зцілити філософським розумінням. Одначе в логотерапії розроблена особлива техніка для таких випадків. Щоб зрозуміти, що відбувається при застосуванні цієї техніки, розгляньмо спочатку стан, який часто притаманний невротичним особам, так зване тривожне передбачення. Для цього страху характерне те, що він спричиняє саме те, чого боїться пацієнт. Наприклад, особа, яка боїться почервоніти, коли входить до залюдненого приміщення, насправді більш схильна почервоніти за цих обставин. У цьому контексті можна доповнити прислів’я «Бажання — це батько думки»[24] іншим: «Страх — це мати події».

23

Агорафобія — страх відкритого простору і натовпу.

24

Цитата з п’єси В. Шекспіра «Генріх IV».

Доволі іронічно, якщо страх призводить саме до того, чого ми боїмося, так само надмірні прагнення унеможливлюють те, чого ми пристрасно бажаємо. Таке надмірне прагнення, або «гіперінтенція», як я його називаю, особливо часто спостерігається у випадках сексуальних неврозів. Що більше чоловік пнеться продемонструвати свою сексуальну потенцію або жінка — свою здатність до оргазму, то менше їм це вдається. Задоволення є, і повинне залишатися, побічним ефектом або бонусом, але воно руйнується та псується у тому ступені, у якому стає самоціллю.

Додатково до надмірного прагнення, описаного вище, надмірна увага, або ж «гіперрефлексія», як це називається у логотерапії, також може ставати патогенною (тобто призводити до захворювань). Ось клінічний випадок, який пояснить, що я маю на увазі. Молода жінка звернулася до мене зі скаргою на фригідність. Вона розповіла, що в дитинстві зазнала сексуальних домагань із боку батька. Однак цей травматичний досвід сам по собі не був причиною її сексуального неврозу, як було легко довести. З’ясувалося, що, читаючи популярну психоаналітичну літературу, пацієнтка постійно жила в боязкому очікуванні шкоди, яку травматичний досвід завдасть їй одного дня. Це тривожне передбачення закінчилося надмірним бажанням довести свою жіночність і посиленою увагою до себе замість партнера. Цього вистачило, щоб зробити пацієнтку нездатною до кульмінації сексуального задоволення, оскільки оргазм став об’єктом намірів і водночас об’єктом уваги, замість того щоб залишатися ненавмисним ефектом повної віддачі й поступливості своєму партнеру. Після короткого курсу логотерапії надмірна увага пацієнтки до себе і зацикленість на отриманні оргазму були, якщо скористатись ще одним логотерапевтичним терміном, «дерефлектовані» (тобто були усунені умовні рефлекси). Коли її увага перейшла на відповідний об’єкт, тобто на її партнера, оргазм спонтанно встановився[25].

25

Для лікування сексуальної імпотенції була розвинена специфічна техніка логотерапії, базована на теорії гіперінтенції й гіперрефлексії, стисло описаних вище (Viktor E. Frankl, The Pleasure Principle and Sexual Neurosis, *The International Journal of Sexology*, Vol. 5, No. 3 (1952), pp.128—30). Звісно, докладне пояснення цих технік неможливе у стислому поясненні основ логотерапії. (*Прим. авт.*)

Логотерапія засновує свої техніки, названі «парадоксальними намірами», на тому подвійному факті, що страх спричиняє те, чого людина боїться, а гіперінтенція унеможливлює те, чого вона бажає. Я описав парадоксальні наміри німецькою ще в 1939 році[26]. Згідно з цією методикою пацієнту з фобією пропонують хоча б на мить запрагнути того, чого він боїться.

26

Viktor E. Frankl, Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen, *Schweizer Archiv fün Neurologie und Psychiatrie*, Vol. 43, pp. 26—31. (*Прим. авт.*)

Дозвольте мені пригадати один випадок. Молодий лікар консультувався зі мною щодо свого страху спітніти. Коли б він не боявся спітніти, його тривожного передбачення виявлялося досить, щоб викликати рясне потовиділення. Щоб розірвати це коло, я порадив пацієнту під час події, де він міг спітніти, відважитися визнати, як сильно він може спітніти. За тиждень він повернувся, щоб повідомити: щойно він зустрічав людину, чия присутність викликала тривожне передбачення, то казав собі: «Раніше з мене стікав літр поту, а зараз стече щонайменше десять». Як наслідок, після страждання від своєї фобії протягом чотирьох років він набув здатності, після одного сеансу, цілком звільнитися від проблеми протягом тижня.

Читач зауважить, що ця процедура складається зі скерування у зворотному напрямку підходу пацієнта, оскільки його страх витісняє парадоксальне бажання. Завдяки цьому лікуванню вщухає вітер, що роздмухує вітрила тривоги.

Така процедура, одначе, використовує специфічну людську здатність поглянути на себе збоку із гумором. Ця основна здатність

абстрагуватися від себе реалізується, коли б не застосовували логотерапевтичну процедуру, що називається парадоксальним наміром. У той самий час пацієнт навчається звіддаля дивитися на власний невроз. Твердження, співзвучне з цим, можна знайти у книжці Ґордона В. Оллпорта «Індивідуум і його релігія»: «Невротик, який вчиться сміятися над собою, вчиться керувати собою і, можливо, одужує»[27]. Парадоксальні наміри — це емпіричне підтвердження й клінічне застосування оллпортівського твердження.

27

New York, The Macmillan Co., 1956, p. 92. (*Прим. авт.*)

Ще кілька випадків можуть слугувати роз'ясненню цього методу. Наш пацієнт працював діловодом, і його лікувало чимало лікарів у різних клініках без терапевтичного успіху. Коли він потрапив до мого шпитального відділу, він був на межі відчаю, зізнаючись, що перебуває за крок до самогубства. Декілька років він потерпав від графоспазму[28], який так посилився, що виникла загроза втрати роботи. Отож лише негайна, швидка терапія могла виправити ситуацію. На початку лікування лікар Ева Коздера порекомендувала цьому пацієнтові чинити інакше, ніж зазвичай; замість того, щоб намагатися писати якнайохайніше і якнайрозбірливіше, писати найгірші з можливих закарлючок. Йому порадили сказати собі: «А зараз я покажу людям, який із мене писака!» І тої миті, коли він навмисне намагався мазгуляти абияк, він виявився не здатним на це. «Я спробував писати нерозбірливими карлючками. Але просто не міг», — розповів він наступного дня. За сорок вісім годин пацієнт звільнився від графоспазму і протягом періоду спостереження не потерпав від нього. Він знову щаслива людина і цілком здатен працювати.

28

Графоспазм — нервове захворювання, яке виявляється судомами в пальцях при кожній спробі писати.

Про подібний випадок, коли, однак, ішлося не про писання, а про мову, повідомив мені колега з ларингологічного відділення Віденської поліклінічної лікарні. Це був найважчий випадок затинання, що траплявся йому за багато років практики. Ніколи в житті, відколи недоріка себе пригадував, він не був вільний від проблеми затинання, навіть на мить. Це трапилося, коли пацієнту було дванадцять років і він вирішив проїхатися на підніжці трамвая безбілетником. Упійманий кондуктором, хлопець вирішив, що єдиний спосіб урятуватися — викликати співчуття, отож спробував продемонструвати, що він лише бідолашний недоріка. Але коли він спробував затинатися, не зміг цього зробити. Він несвідомо застосував парадоксальний намір, хоча й не для терапевтичної мети.

Однак ці приклади не мають залишити враження, що парадоксальні наміри ефективні лише в моносимптоматичних[29] випадках. Застосовуючи цю логотерапевтичну техніку, мій персонал у Віденській поліклінічній лікарні досягав успіхів навіть у лікуванні обсесивно-компульсивних розладів[30] найважчого ступеня та тривалості. Можу покликатися на приклад шістдесятип’ятирічної жінки, яка шістдесят років потерпала від неврозу компульсивного миття рук. Доктор Ева Коздера почала логотерапевтичне лікування методом парадоксальних намірів, і за два місяці пацієнтка змогла провадити нормальне життя. Потрапивши до неврологічного відділення Віденської поліклінічної лікарні, вона зізнавалася: «Життя для мене було пеклом». Одержима своєю нав’язливою ідеєю і бактеріофобією, вона залишалася весь день у ліжку, не здатна виконувати жодних хатніх обов’язків. Не можна сказати, що вона цілком звільнилася від симптомів, оскільки нав’язлива ідея подеколи оволодівала нею. Однак вона, за власним визнанням, може «жартувати про це», тобто застосовувати парадоксальний намір.

29

Моносимптоматичний (невроз) — невротичний розлад, при якому домінує один психопатологічний синдром, а інша невротична симптоматика відходить на другий план.

30

Обсесивно-компульсивний розлад, або невроз нав’язливих станів — різновид неврозу, для якого характерні нав’язливі думки, що часто перетікають у ритуальні дії для зняття внутрішньої напруги.

Парадоксальні наміри можна також застосовувати для лікування розладів сну. Страх безсоння[31] призводить до гіперінтенції заснути, яка, своєю чергою, заважає пацієнту поринути в сон. Щоб подолати цей страх, я зазвичай раджу пацієнтам не намагатися заснути, а радше чинити навпаки — не спати якнайдовше. Іншими словами, гіпер інтенцію заснути, яка викликає тривожне передчуття, що цього зробити не вдасться, витісняє парадоксальний намір не заснути, невдовзі за яким приходить сон.

31

Страх безсоння, у більшості випадків, випливає із незнання пацієнта, що організм *самостійно* забезпечує себе мінімально необхідною кількістю сну. (*Прим. авт.*)

Парадоксальні наміри — це не панацея. Хоча це корисне знаряддя в лікуванні обсесивно-компульсивних станів і фобій, особливо у випадках, в основі яких лежить тривожне очікування. Більш за те, не варто висновувати, що короткотермінова терапія обов’язково закінчується короткотривалим ефектом. Одна із «найпоширеніших ілюзій фройдистської ортодоксії», цитуючи Еміля А. Ґутгайля, «полягає в тому, що тривалість результатів залежить від тривалості терапії»[32]. У моїй картотеці, наприклад, є звіти про випадки лікування пацієнтів, до яких парадоксальні наміри застосовувалися понад двадцять років тому; терапевтичний ефект, поза тим, виявився постійним.

32

*American Journal of Psychoterapy*, 10 (1956), p. 134. (*Прим. авт.*)

Один із найбільш дивовижних фактів — це те, що парадоксальні наміри ефективні незалежно від етіологічної основи випадку. Це підтверджує зауваження, якось висловлене Едіт Вайсскопф-Джоелсон: «Хоча традиційна психотерапія наполягає на тому, що терапевтичні заходи мають базуватися на визначенні етіології, не виключено, що певні фактори можуть спричиняти неврози в ранньому дитинстві й абсолютно інші фактори можуть звільнити від неврозу у дорослому віці»[33].

33

«Some Comments on a Viennese School of Psychiatry», *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (1955), pp. 701—3. (*Прим. авт.*)

Що стосується справжніх причин неврозів, окрім конституційних елементів, соматичних або психічних за природою, такі механізми зворотного зв’язку, як тривожне передбачення, видаються головним патогенним фактором. Цей симптом викликає фобію, фобія збуджує симптом, а симптом, своєю чергою, підсилює фобію. Подібний ланцюг подій, однак, можна спостерігати в обсесивно-компульсивних випадках, коли пацієнт бореться з ідеями, що ними одержимий[34]. Однак таким чином він лише підживлює їх, оскільки тиск викликає зворотний тиск. І знову ж таки симптом посилюється! З іншого боку, щойно пацієнт припиняє боротися із своєю одержимістю і натомість намагається висміяти її, ставлячись до неї з іронією — застосовуючи парадоксальні наміри — *порочне коло* розірване, симптоми слабшають і зрештою щезають. У вдалих випадках, коли відсутній екзистенційний вакуум, пацієнту не тільки вдається висміювати свої невротичні страхи, але й зрештою повністю ігнорувати їх.

34

Часто це мотивоване страхами пацієнта, що його одержимість вказує на неминучий або навіть наявний психоз; пацієнт не усвідомлює емпіричного факту, що обсесивно-компульсивний невроз радше захищає його від формального психозу, а не підштовхує у цьому напрямку. (*Прим. авт.*)

Як ми бачимо, тривожному очікуванню мають протидіяти парадоксальні наміри; гіперінтенції, так само як гіперрефлексії, має протидіяти дерефлексія; дерефлексія однак, неможлива без орієнтації пацієнта на його особливе покликання і місію в житті[35].

35

Це переконання підтримує Оллпорт, який колись сказав: «Коли зосередженість на прагненнях зміщує конфлікт до самовідданості цілям, життя як цілісність стає яскравішим, навіть якщо невроз не зникає остаточно» (New York, The Macmillan Co., 1956, 95). (*Прим. авт.*)

Самоцентрованість невротика, жаль це чи зневага до себе, не розриває порочного кола; ключ до лікування — самотрансцендентність!

## Колективний невроз

Кожному віку властивий власний колективний невроз, і кожному віку потрібна власна психотерапія, щоб із ним впоратися. Екзистенційний вакуум, який є масовим неврозом нашого часу, можна описати як особисту й особистісну форму нігілізму; а нігілізм можна описати як ствердження беззмістовності буття. Психотерапія, одначе, ніколи не спроможеться впоратись із таким станом справ у масовому масштабі, якщо не звільнитися від впливу сучасних тенденцій нігілістичної філософії; у іншому випадку вона стане радше симптомом масового неврозу, а не ймовірним зціленням від нього. Психотерапія буде не тільки віддзеркалювати нігілістичну філософію, але також, навіть мимохіть, вселяти в пацієнта карикатурне, а не правдиве бачення людини.

Насамперед існує небезпека, пов’язана із вченнями про людську обмеженість, з теорією, що людина є лише продуктом біологічних, психологічних та соціальних умов, або ж продуктом спадковості й оточення. Такий погляд сприяє невротичному переконанню, що людина схильна увірувати в будь-що, зокрема й у те, що вона є

пішаком і жертвою зовнішніх впливів або зовнішніх обставин. Цей невротичний фаталізм підживлює й підсилює психотерапія, яка заперечує свободу людини.

Зрозуміло, людське буття є обмеженим, а свобода — лімітованою. Людина не вільна від обставин, але *вільна* обирати своє ставлення до них. Як я висловився одного разу: «Як професор у двох царинах, неврології та психіатрії, я цілком свідомий міри, до якої людина є суб’єктом біологічних, психологічних та соціологічних обставин. Але крім того, що я професор у двох царинах, я також вижив у чотирьох таборах — концентраційних таборах — і через те можу засвідчити несподівано високий рівень людської здатності опиратися й мужньо протистояти навіть найгіршим обставинам, які лише можна уявити»[36].

36

«Value Dimensions in Teaching», телевізійний фільм виробництва корпорації *Hollywood Animators*, знятий на замовлення Асоціації коледжів із дворічним навчанням. (*Прим. авт.*)

## Критика пандетермінізму

Психоаналіз часто звинувачують у так званому пансексуалізмі[37]. Щодо мене, то я вагаюся, чи такий підхід узагалі законний. Одначе існує дещо, що видається мені навіть більш помилковим і небезпечним підходом, а саме те, що я називаю «пандетермінізмом». Під цим терміном я розумію погляд на людину, за якого нехтується її здатність протистояти будь-яким обставинам. Людина *не* уповні обумовлена й обмежена, радше обмежує себе самостійно, вирішуючи піддатися обставинам чи протистояти їм. Іншими словами, людина є незалежною в остаточному сенсі. Людина не просто існує, але завжди вирішує, яким буде її існування, ким вона стане наступної миті.

37

Пансексуалізм — теорія в психології, яка стверджує, що статевий інстинкт відіграє найголовнішу роль у психічній і фізичній діяльності людини.

Подібним чином кожна людська істота має свободу змінюватися будь-якої миті. Отож, ми можемо передбачити її майбутнє тільки в розлогих межах статистичного опитування, що стосується цілої групи; індивідуальна особистість, однак, залишається непередбачуваною. Основа для будь-яких передбачень представлена біологічними, психологічними та соціальними обставинами. Але однією з головних рис людського існування є здатність повставати проти обставин, переростати їх. Людина здатна змінювати світ на краще, якщо це можливо, і змінювати на краще себе, якщо це необхідно.

Дозвольте мені навести приклад лікаря Й. Це єдина людина зі всіх, хто трапився мені на життєвому шляху, яку я наважуся назвати втіленням Мефістофеля, творінням сатани. Тоді його називали «серійним вбивцею зі Штайнгофа» (великої психіатричної лікарні у Відні). Коли нацисти розпочали програму евтаназії, він тримав у своїх руках всі ниточки і фанатiˊв від дорученої йому роботи, намагаючись не дозволити врятуватися від газової камери жодному душевнохворому. Після війни, повернувшись до Відня, я запитав, що сталося з лікарем Й. «Його ув’язнили росіяни в ізольованій камері Штайнгофа, — розповіли мені. — Однак наступного дня двері камери виявилися відчиненими, і відтоді лікаря Й. не бачили». Я був переконаний, що він, як чимало інших, з допомогою спільників утік до Південної Америки. Однак нещодавно я консультував колишнього австрійського дипломата, котрий перебував в ув’язненні «за залізною завісою» — спочатку в Сибіру, потім на славнозвісній московській Луб’янці. Під час неврологічного обстеження він несподівано запитав, чи не доводилося мені знати лікаря Й. Після моєї ствердної відповіді він вів далі: «Мені довелося познайомитися з ним на Луб’янці. Там він і помер, у віці близько сорока років, від раку сечового міхура. Перед смертю він виявив себе як найкращий друг, якого лише можна уявити. Він усіх утішав. Він жив згідно з найвищими моральними

стандартами. Він був найкращим товаришем, якого я мав за довгі роки у в’язниці!»

Ось така історія лікаря Й., «масового вбивці зі Штайнгофа». Як ми можемо передбачити поведінку людини? Ми можемо передбачити рух машини, автомата; більш за це, ми можемо навіть спробувати спрогнозувати механізми або «динаміку» людської *психіки*. Але людина — це більше, ніж *психіка*.

Однак свобода — це не останнє слово. Свобода — це тільки частина історії й напівправда. Свобода — це лише зворотний аспект цілого феномена, лицевим боком якого є відповідальність. Насправді свобода може виродитися у звичайне свавілля. Ось чому я *рекомендую, щоб монумент Свободи на Східному узбережжі Америки доповнили монументом Відповідальності на Західному березі.*

## Кредо психіатра

Не існує жодних обставин, які можуть позбавити людину найменших шансів на свободу. Таким чином, залишки свободи, якими б обмеженими не були, має особа в стані неврозу і навіть психозу. Дійсно, осердя особистості пацієнта залишається недоторканим навіть у випадку психозу.

Невиліковні душевнохворі можуть втратити свою корисність для суспільства, але все ж зберігають гідність людської істоти. Це моє кредо психіатра. Без нього я не вважав би за доцільне бути психіатром. Заради чого? Тільки заради зіпсованого механізму мозку, який не підлягає ремонту? Якби пацієнт не був чимось більшим, евтаназія була б виправданою.

## Гуманізація психіатрії

Надто довго — півстоліття, якщо бути точним, — психіатрія намагалася інтерпретувати людський розум винятково як механізм, і внаслідок цього терапія душевних захворювань зводилася до технічних термінів. Я вірю, що ця ідея себе вичерпала. Те, що зараз бовваніє на обрії, — це силует не психологізованої медицини, а радше гуманізованої психіатрії.

Одначе лікар, який досі розуміє свою роль головно як роль техніка, мусить визнати, що не вбачає в пацієнтові нічого, окрім механізму, замість того щоб розгледіти людську істоту поза хворобою!

Людська істота — це не одна річ із купи; *речі* визначають одна одну, але *людина* сама визначає себе. Якою вона стане — у межах своїх здібностей й оточення — вона вирішує самостійно. У концентраційних таборах, наприклад, у цій лабораторії життя і на цьому полігоні, ми спостерігали, що деякі з наших товаришів поводилися наче свині, у той час як інші поводилися наче святі. Людина має обидві можливості; яку з них вона реалізує, залежить від її рішень, а не від обставин.

Наше покоління реалістичне, позаяк ми дізналися, якою насправді є людина. Урешті, саме людина винайшла газові камери в Освенцимі; але вона також була тою істотою, яка входила до цих камер велично, з молитвою до Ісуса чи «Шма Ісраель» на вустах.

# Постскриптум 1984 року

## У справі трагічного оптимізму[38]

38
Цей розділ базується на лекції, яку я читав на Третьому світовому конгресі з логотерапії в Університеті Реґенсбурґа в Західній Німеччині в червні 1983 року. (*Прим. авт.*)

*Присвячую пам'яті Едіт Вайсскопф-Джоелсон, чиї піонерські дослідження логотерапії у Сполучених Штатах розпочалися ще 1955 року і чий внесок у цю галузь є неоціненним*

Насамперед запитаймо себе, що слід розуміти під поняттям «трагічний оптимізм». Стисло кажучи, це означає, що людина є і залишається оптимістом, незважаючи на «трагічну тріаду», як це називається в логотерапії, тріаду, яка складається з аспектів людського буття, що їх можна означити так: 1) біль; 2) провина; 3) смерть. Цей розділ насправді присвячено питанню: чи можна попри це сказати життю «так»? Якщо поставити питання інакше — як життя може зберегти свій потенційний сенс, незважаючи на його трагічні аспекти? Зрештою, «сказати так життю, незважаючи ні на що», як звучить назва однієї з моїх книжок німецькою, передбачає, що життя потенційно сенсовне за будь-яких обставин, навіть найбільш нещасливих. І це, своєю чергою, дозволяє припустити здатність людини творчо обернути негативні аспекти життя на щось позитивне або конструктивне. Іншими словами, важливо якнайкраще використати будь-яку наявну ситуацію. «Найкраще» латиною називається *optimum* — ось чому я кажу про трагічний оптимізм, оптимізм перед лицем трагедії і з урахуванням людського потенціалу, який, використаний уповні, завжди дозволяє: 1) перетворити страждання на досягнення людини й подвиг;

2) перетворити почуття вини у можливість змінити себе на краще і 3) знайти у минущості людського життя стимул до відповідальних вчинків.

Потрібно, однак, пам’ятати, що оптимізмом не можна керувати або замовити його. Людина не може навіть змусити себе бути неперебірливим оптимістом, усупереч всім шансам, усім сподіванням. Те, що правдиве для надії, також правдиве стосовно інших компонентів тріади, таких як віра і кохання, якими також не можна ані керувати, ані змусити до них.

Європейці вважають важливою ознакою американської культури наказ «бути щасливим». Але щастя не можна ставити за мету; воно має надходити слідом за чимось. Для щастя потрібна причина. Коли вона знайдена, людина стає щасливою автоматично. Як бачимо, людське буття — не в гонитві за щастям, але радше в пошуку причин для нього, у тому числі (останнє, але не менш важливе) — у реалізації потенційного сенсу, притаманного кожній наявній ситуації.

Ця необхідність причин для щастя подібна до іншого специфічно людського явища — сміху. Якщо ви хочете розсмішити когось, то маєте дати йому привід розреготатися, наприклад розповісти анекдот. Неможливо викликати сміх, переконуючи людину в його необхідності або наказуючи розсміятися. Це все одно, що переконати людину, яка позує перед об’єктивом фотоапарату, сказати «cheese», щоб потім побачити на фото обличчя, застигле у штучній посмішці.

У логотерапії така поведінка називається гіперінтенцією. Вона відіграє важливу роль у спричиненні сексуальних неврозів, як фригідності, так і імпотенції. Що більше пацієнт, замість того щоб забутися віддаючись, прямолінійно прагне оргазму, тобто сексуального задоволення, то більше його гонитва за сексуальним задоволенням стає саморуйнівною. Насправді так званий «принцип задоволення» — це радше псування задоволення.

Щойно людина знаходить сенс свого життя, вона не тільки стає щасливою, але й також здобуває здатність впоратися зі стражданнями. А що відбувається, коли людина не знаходить сенсу життя? Це може мати фатальні наслідки. Пригадаймо, наприклад, що іноді відбувалося в екстремальних ситуаціях, наприклад у тюрмах для військовополонених або концентраційних таборах. Насамперед, як розповіли мені американські солдати, з’являлася поведінка, яку вони називали «відмовництвом». У концентраційних таборах цю поведінку демонстрували люди, які одного ранку, о п’ятій, відмовилися підійматися і йти на роботу, а замість того залишилися в бараку, лежачи на соломі, просякнутій сечовиною і калом. Нічого — ані попередження, ані погрози — не переконували їх змінити підхід. А потім відбувалося таке: вони витягали сигарету, заховану глибоко в кишені, і закурювали її. Цієї миті ми знали, що протягом наступних сорока восьми годин станемо свідками їхньої смерті. Щойно зникала орієнтація на сенс, його миттю витісняло прагнення негайного задоволення.

Чи не нагадує це те, із чим ми стикаємося нині? Маю на увазі молодь, яка, у світовому масштабі, називає себе «втраченим» поколінням. Тільки сягають вони не по сигарету, а по наркотики.

Насправді захоплення наркотиками — це один з аспектів більш масового феномена, а саме почуття беззмістовності життя, що виникає через фрустрацію наших екзистенційних потреб, які, своєю чергою, стають універсальним явищем у нашому індустріальному суспільстві. Нині не тільки логотерапевти стверджують, що почуття беззмістовності відіграє все більшу роль в етіології неврозів. Як зазначив Ірвін Д. Ялом зі Стенфордського університету в «Екзистенційній психотерапії»: «Із сорока пацієнтів, які звернулися за терапією у психіатричну лабораторію… дванадцятеро (30 %) мають головно проблему із сенсом життя (висновок із самооцінки, оцінки

терапевтів та незалежних експертів)»[39]. За тисячі кілометрів від Пало-Альто ситуація відрізняється лише на один відсоток; нещодавні дослідження показали, що 29 % мешканців Відня нарікають на те, що їхнє життя позбавлене сенсу.

39

Basic Books, New York, 1980, p. 448. (*Прим. авт.*)

Що стосується причин цього почуття беззмістовності, то можна сказати, хоча й спрощено, що люди мають достатньо для життя, але нічого, заради чого варто жити; вони мають засоби, але не мають сенсу. Хоча й засоби є не у всіх. Зокрема, я думаю про безліч людей, які сьогодні не мають роботи. П’ятдесят років тому я видав дослідження[40], присвячене специфічному виду депресії, яку я спостерігав у молодих пацієнтів, котрі потерпали від того, що я називаю «неврозом безробіття». І я зумів показати, що ці неврози насправді виникають через подвійну оманливу ідентифікацію: безробіття асоціюється із непотрібністю, а непотрібність — із беззмістовністю життя. Унаслідок цього щоразу, коли мені вдавалося переконати пацієнта добровільно попрацювати в молодіжних організаціях, вечірніх школах для дорослих, державних бібліотеках і подібних установах — іншими словами, щойно вони могли заповнити вільний час неоплачуваною, але сенсовною роботою — їхня депресія минала, хоча їхня економічна ситуація не покращувалася і почуття голоду не зникало. Правдою є те, що людина не живе лише заради добробуту.

40

«Wirtschaftskrise und Seelenleben vom Standpunkt des Jugendberaters», *Sozialärztliche Rundschau*, Vol. 4 (1933), pp. 43—46. (*Прим. авт.*)

Окрім неврозів безробіття, які викликає соціально-економічна ситуація людини, існують ще й інші види депресії, які можна простежити до тих психодинамічних або біохімічних зумовленостей,

що можуть бути причиною їхнього виникнення. Відповідно, показанням є психотерапія і фармакотерапія. Однак, розглядаючи почуття беззмістовності життя, ми не маємо випускати з поля зору й забувати те, що це, по суті, не патологія; це не ознака й симптом неврозу, а, я б сказав, доказ людяності. Але хоча це почуття не викликане нічим патологічним, воно може спричиняти патологічні реакції; іншими словами, воно є потенційно патогенним. Погляньмо лише на масовий невротичний синдром, такий розповсюджений серед молоді: існує безліч емпіричних доказів, що три грані цього синдрому: депресія, агресія, наркозалежність — обумовлені тим, що в логотерапії називається «екзистенційним вакуумом», відчуттям порожнечі та беззмістовності.

Без слів зрозуміло, що далеко не кожен випадок депресії зумовлений почуттям беззмістовності, а самогубства, до яких іноді веде депресія, не завжди є наслідком екзистенційного вакууму. Але навіть якщо кожен випадок самогубства *стався* не через почуття беззмістовності життя, цілком можливо, що імпульс особи накласти на себе руки можна було *подолати*, якщо б людина усвідомила якийсь сенс і мету, заради якої варто жити.

Якщо, таким чином, сильна орієнтація на сенс відіграє вирішальну роль у попередженні самогубств, як щодо втручання у випадки, у яких існує ймовірність самогубства? Молодим лікарем я працював чотири роки у найбільшому державному шпиталі Австрії, відповідаючи за відділення з пацієнтами у стані важкої депресії — більшість із них потрапили сюди після спроби самогубства. Якось я підрахував, що протягом цих чотирьох років обстежив дванадцять тисяч пацієнтів. Це комора досвіду, з якої я черпаю дотепер, коли б не зустрів пацієнта, схильного до самогубства. Я пояснюю таким особам, що пацієнти неодноразово говорили мені, якими щасливими почуваються через те, що спроба самогубства виявилася невдалою; за тижні, місяці, роки,

розповідали вони, з’ясовувалося, що їхня проблема *мала* вирішення, їхнє запитання — відповідь, їхнє життя — сенс. «Навіть якщо все закінчується добре в одному з тисячі випадків, — продовжував я пояснювати, — хто гарантує, що з вами не станеться так само, раніше чи пізніше? Але насамперед ви повинні жити, щоб зустріти той день, коли це трапиться, повинні вижити, щоб побачити світанок того дня, і відтепер відповідальність за власне виживання не має залишити вас».

Щодо другої грані масового невротичного синдрому — агресії — дозвольте мені навести експеримент, проведений одного разу Керолайн Вуд Шеріф. Вона штучно розпалила ворожнечу між групами бойскаутів, а потім спостерігала, як стихла ця агресія, коли підлітки зайнялися спільною справою — витягали із болота візок із харчами для табору. Вони не тільки відповіли на виклик, але й об’єдналися завдяки сенсовності справи[41].

41

Більше інформації про цей експеримент у книжках Віктора Е. Франкла *The Unconscious God*, New York, Simon and Schuster, 1978, p. 140; *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon and Schuster, 1978, p. 36.

Щодо третьої грані, наркоманії, пригадую дані, наведені Аннемарі фон Форстмаєр, яка зауважила, що, за даними тестів та статистики, 90 % алкоголіків, обстежених нею, потерпали від страхітливого відчуття беззмістовності. Наркомани, обстежені Стенлі Кріппнером, стовідсотково вважали, що їхнє «життя стало безсенсовним»[42].

42

Більше інформації шукайте в: *The Unconscious God*, с. 97—100, і *The Unheard Cry for Meaning*, с. 26—28.

Зараз звернімося до питання про самий сенс. Спочатку я хотів би пояснити, що логотерапевт насамперед зосереджується на потенційному сенсі, притаманному кожній окремій ситуації, з якою він чи вона зустрічаються у своєму житті. Тому не буду розглядати тут

сенс чийогось життя загалом, хоча й не заперечую, що розлогий сенс таки існує. Щоб провести аналогію, згадайте кінофільм: він складається з багатьох тисяч окремих кадрів, і кожен із них має якийсь зміст, однак зміст цілого фільму не можна розгледіти, не додивившись його послідовно до кінця. Однак ми не можемо зрозуміти цілий фільм, не зрозумівши насамперед усі його складові, кожна з яких є окремою картинкою. Чи не те саме з життям? Хіба остаточне значення життя також не розкривається наприкінці, на порозі смерті? І хіба цей остаточний сенс не залежить від реалізації потенційного змісту кожної окремої ситуації у найкращій відповідності до знань і вірувань людини?

Залишається фактом, що сенс і його сприйняття, з логотерапевтичної точки зору, радше абсолютно приземлене, а не літає в хмарах чи перебуває у вежі зі слонової кістки. Не розмірковуючи, я б розмістив визначення сенсу — особистого сенсу в конкретній ситуації — на півдорозі між «Ага!»-пережиттям за концепцією Карла Бюлера[43] і гештальт-сприйняттям, скажімо, за теорією Макса Вертгеймера[44]. Розуміння сенсу відрізняється від класичного гештальт-сприйняття тим, на мою думку, що зводиться переважно до усвідомлення можливостей на тлі реальності, або, простішими словами, усвідомлення — *що можна зробити* у наявній ситуації.

43

Карл Бюлер — німецько-австрійський психолог, автор терміна «ага-пережиття», який використовують на позначення емоційного стану, пов’язаного із несподіваним усвідомленням проблеми і знаходженням її вирішення.

44

Макс Вертгеймер — один із засновників гештальтпсихології, течії, яка пропонує вивчення людської психіки з точки зору цілісних структур (гештальтів), які формуються у свідомості людини при сприйнятті об’єктів або образів.

Як людина може наблизитися до *знайдення* сенсу? Як зазначила Шарлотта Бюлер, «усе, що ми можемо зробити — досліджувати життя людей, які, як вважають, знайшли відповіді на запитання про остаточний сенс життя на противагу тим, які його не зайшли»[45]. Доповнюючи цей біографічний підхід, одначе, ми також можемо вдатися і до біологічного підходу. Логотерапія вважає совість показником, котрий, якщо потрібно, вказує напрямок, у якому потрібно рухатися у наявній життєвій ситуації. Щоб виконати це завдання, совість мусить вимірювати ситуацію, у якій опиняється людина, а цю ситуацію можна оцінити у світлі критеріїв, у світлі ієрархії цінностей. Ці цінності, однак, не можуть сприйматися нами на свідомому рівні — вони є тим, чим *є ми*. Вони викристалізувалися в процесі еволюції нашого виду; вони закладені в нашому біологічному минулому й вкорінені в нашу біологічну глибину. Конрад Лоренц, мабуть, мав на увазі щось подібне, розробляючи концепцію біологічного *a priory*, і коли ми разом із ним обговорювали моє бачення біологічної основи оціночних процесів, він з ентузіазмом погодився. У будь-якому випадку, якщо дорефлективне аксіологічне[46] самоусвідомлення існує, то воно напевне закладене в нашій біологічній спадковості.

45

«Basic Theoretical Concepts of Humanistic Psychology», *American Psychologist*, XXVI (квітень, 1971), с. 378. (*Прим. авт.*)

46

Від *грецьк.* *αξια* — цінність, тобто орієнтоване на цінності.

Логотерапія вчить, що є три основних шляхи знаходження сенсу життя. Перший — творча робота або вчинки. Другий — досвідчення чогось або ж зустріч із кимось; іншими словами, сенс можна знайти не тільки в роботі, але й у коханні. Едіт Вайсскопф-Джоелсон зауважила у зв’язку із цим, що логотерапевтичне «зауваження, що досвід може бути так само цінним у терапевтичному сенсі, як і досягнення, позаяк

компенсує наше однобічне наголошення на світі зовнішніх досягнень за рахунок внутрішніх переживань»[47].

[47]

«The Place of Logotherapy in the World Today», *The International Forum for Logotherapy*, Vol. 1, No. 3 (1980), p. 3—7. (*Прим. авт.*)

Однак більш важливим є третій шлях до знаходження сенсу життя: навіть безпомічна жертва в безнадійній ситуації, перед обличчям долі, якої не змінити, може повстати проти себе, перерости себе і таким чином змінитися. Вона може обернути особисту трагедію на тріумф. Знову ж таки, це була Едіт Вайсскопф-Джоелсон, яка, як ми вже згадували, висловила надію, що логотерапія «може допомогти протидіяти певним нездоровим тенденціям у сьогочасній культурі Сполучених Штатів, де невиліковний страждалець отримує дуже мало нагод пишатися своїми стражданнями і вважати їх радше шляхетними, аніж принизливими», отож «він не тільки нещасливий, але також соромиться свого нещастя».

Чверть століття я керував неврологічним відділенням лікарні загального профілю і був свідком здатності моїх пацієнтів обертати своє скрутне становище на людське досягнення. Окрім практичного досвіду існують також емпіричні докази того, що людина може знайти сенс у стражданнях. Дослідники медичної школи Єльського університету «були вражені тим, що чимало колишніх військовополонених часів війни у В’єтнамі чітко заявили, що попри надзвичайні труднощі ув’язнення — тортури, хвороби, погане харчування і одиночні камери — вони проте… отримали користь із тюремного ув’язнення, у якому вбачали досвід для розвитку»[48].

[48]

W. H. Sledge, J. A. Boydstun and A. J. Rabe, «Self-Concept Changes Related to War Captivity», *Arch. Gen. Psychiatry*, 37 (1980), pp. 430—443. (*Прим. авт.*)

Але найсильніші аргументи на захист «трагічного оптимізму» — це те, що латиною називають *Argumenta ad hominem*. Джеррі Лонґ, як приклад, — це живий доказ «зухвалої сили людського духу», як це називається в логотерапії[49]. Цитуючи *Texarkana Gazette*, «тіло Джеррі Лонґа паралізувало нижче шиї після нещасного випадку під час нуртування три роки тому. Йому тоді було сімнадцять. Зараз Лонґ навчився друкувати, тримаючи паличку для клавіатури в роті. Він «відвідує» два курси в комунальному коледжі за допомогою спеціального телефону. *Інтерком* дозволяє Лонґові все чути і брати участь в обговореннях. Він також наповнює свій час читанням, переглядом телепрограм і писанням». У листі, який я отримав від нього, написано: «Я бачу моє життя сповненим сенсу і мети. Підхід, який я засвоїв того нещасливого дня, став моїм життєвим кредо: я зламав шию, але це мене не зламало. Зараз я навчаюся на першому курсі психологічного факультету коледжу. Я вірю, що моя неповносправність лише посилить мою здатність допомагати іншим. Я знаю, розвиток, якого я досягнув, був би неможливим без страждання».

49

«The Defiant Power of the Human Spirit» — насправді це назва доповіді Лонґа на Третьому світовому конгресі з логотерапії у червні 1983-го. (*Прим. авт.*)

Чи можна сказати, що страждання невід’ємне від відкриття сенсу життя? Аж ніяк. Я лише наполягаю, що сенс є можливим усупереч — навіть через — страждання, за умови, як зазначено у другій частині цієї книжки, що це страждання неминуче. Якщо його можна уникнути, то варто усунути це страждання, тому що необов’язкове страждання — це мазохізм, а не героїзм. Якщо, з іншого боку, ситуацію, що приносить страждання, не можна змінити, людина може обрати свій підхід[50]. Лонґ не обирав зламану шию, але він вирішив не дозволити випадку, який стався з ним, зламати його.

50

Не забуду якось побаченого на американському телебаченні інтерв’ю польського кардіолога, який у часи II світової війни допоміг організувати у Варшавському гетто переворот. «Що за героїчний вчинок!» — вигукнув журналіст. «Послухайте, — прохолодно сказав лікар, — взяти до рук пістолет і стріляти — не так вже й чудово. Але якщо есесівці ведуть тебе до газової камери або братської могили, щоб там тебе розстріляти, а ти нічого не можеш вчинити, окрім як змиритися зі своєю долею, — ось що я називаю героїзмом». Героїзм обставин, так би мовити. (*Прим. авт.*)

Як бачимо, пріоритетною є зміна ситуації, яка спричиняє страждання. Але вищим пріоритетом є «знання, як правильно страждати», якщо муки не уникнути. Існує емпіричний доказ того, що — у буквальному сенсі — «людина з вулиці» дотримується такої ж думки. Опитування громадської думки в Австрії показало, що найвищу повагу викликають не великі митці і не знамениті науковці, не видатні політики або спортсмени, а люди, які несуть важкі випробування із високо піднятою головою.

Звернувшись до другого аспекту трагічної тріади, названої провиною, я хотів би відійти від теологічної концепції, яка завжди мене захоплювала. Я звернувся до того, що називається *mysterium iniquitatis*, — на мою думку, це означає, що злочин у фінальному аналізі залишається непоясненим, якщо не можна прослідкувати його біологічні, психологічні і/або соціальні причини. Повне пояснення чийогось злочину рівнозначне поясненню його або її вини і трактуванню особи не як вільної та відповідальної людської істоти, але як машини, що її належить відремонтувати. Навіть самі злочинці ненавидять подібне трактування і воліють нести відповідальність за свої вчинки. Я отримав листа від засудженого, котрий відбував покарання в Іллінойській в’язниці, в якому він висловлює жаль, що «злочинцю ніколи не дають можливості пояснити себе. Йому пропонують розмаїття виправдань на вибір, звинувачують суспільство і в багатьох випадках покладають вину на жертву». Більш за те, коли я

звертався до ув’язнених у Сан-Квентіні, то сказав їм, що вони «такі самі людські істоти, як я, ви самі вільно обрали здійснення злочину, стали винними. Зараз, однак, ви відповідальні за подолання провини, піднімаючись над нею, піднімаючись над собою, змінюючись на краще». Вони ніби зрозуміли[51]. А від Френка І. В., колишнього в’язня, я отримав записку, у якій ішлося про те, що він «розпочав логотерапевтичну групу для колишніх засуджених: «Нас уже 27, а новачки не потрапляють до в’язниці знову завдяки силі переконання тих із нас, хто були в групі спочатку. Тільки один із нас повернувся до в’язниці, але нині він уже звільнився»[52].

51

Див. також: Joseph B. Fabry, *The Pursuit of Meaning*, New York, Harper and Row, 1980. (*Прим. авт.*)

52

Viktor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon and Schuster, 1978, pp. 42—43. (*Прим. авт.*)

Що стосується концепції колективної провини, я думаю, що абсолютно невиправдано робити одну особу відповідальною за поведінку іншої або колективу осіб. Після закінчення Другої світової війни я завжди заперечував концепцію колективної провини[53]. Інколи, однак, я мусив вдаватися до численних дидактичних трюків, щоб подолати людське упередження. Якось американка дорікнула мені: «Як ви досі можете писати німецькою, мовою Адольфа Гітлера?» У відповідь я запитав, чи має вона в кухні ножі, і коли вона відповіла ствердно, я удав жах і шок, вигукуючи: «Як ви досі можете використовувати ножі після того, як стільки вбивць заколювали і вбивали ними своїх жертв?» Вона припинила протестувати проти того, що я пишу німецькою.

53

Див. також: Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, New York, Simon and Schuster, 1967. (*Прим. авт.*)

Третій аспект трагічної тріади стосується смерті. Але також він стосується життя, оскільки кожна мить, із яких складається життя, помирає, ніколи не повертаючись. І хіба ця минущість не нагадує нам про те, що ми зобов’язані якнайкраще використати кожну мить наших життів? Звісно, що так, і звідси мій імператив: «Живіть так, начебто живете вже вдруге і начебто вже помилилися так, як збираєтеся помилитися зараз!»

Насправді наші можливості вчинити правильно, можливості наповнити вчинки сенсом пов’язані з незворотністю наших життів. Але й самі можливості так само пов’язані із незворотністю. Адже щойно ми використали можливість і реалізували потенційний сенс, ми зробили це раз і назавжди. Ми врятували мить у минулому, доправили її туди обережно і зберегли. У минулому нічого не губиться безповоротно, але радше навпаки — усе зберігається назавжди, наче скарб. Звісно, люди схильні бачити лише стерню теперішнього, недобачаючи і забуваючи про повні житниці минулого, у якому вони зберігають урожай своїх життів: здійснені вчинки, пережите кохання і, останнє, але від того не менш важливе — страждання, які вони витерпіли мужньо й гідно.

Звідси очевидно, що немає причини відчувати жаль до людей похилого віку. Натомість молодь повинна заздрити їм. Це правда, що старі люди вже не мають ані можливостей, ані нагод у майбутньому. Та вони мають більше за це. Замість можливостей у майбутньому вони мають реальності в минулому — можливості, якими скористалися, сповнені сенси, реалізовані цінності — нічого і ніхто не може відібрати у них активи минулого.

Якщо можна знайти сенс навіть у стражданні, сенс життя існує за будь-яких умов, принаймні потенційно. Цей безумовний сенс, однак, існує поряд із безумовною цінністю кожної людини. Саме це гарантує невід’ємність людської гідності. Коли життя залишається потенційно змістовним за будь-яких умов, навіть найжалюгідніших, то так само цінність кожної особи залишається з нею, тому що базується на цінностях, котрі він або вона реалізували в минулому, і не залежить від корисності, яку він або вона мають (або й ні) у теперішньому.

Якщо висловлюватись точніше, корисність зазвичай визначають у термінах функціонування людини на благо суспільства. Але нинішнє суспільство орієнтоване на досягнення, отже, обожнює успішних і щасливих людей, особливо молодих. Воно фактично ігнорує цінність інших і таким чином затьмарює суттєву різницю між цінністю в сенсі гідності і цінністю в розумінні «корисності». Якщо хтось не усвідомлює цієї відмінності і стверджує, що цінність індивідуума полягає лише в його корисності у теперішньому, тоді, повірте мені, тільки людська непослідовність заважає їй закликати до евтаназії згідно з гітлерівською програмою, яка, так би мовити, виправдовувала «милосердне» вбивство всіх людей, які втратили свою соціальну корисність унаслідок похилого віку, невиліковних хвороб, душевних захворювань або будь-яких інших видів неповносправності.

Визначення гідності людини відповідно до її корисності випливає з концептуальної плутанини, яку, своєю чергою, можна простежити до сучасного нігілізму, який заполонив чимало студентських містечок і уми багатьох психоаналітиків. Така ідеологічна обробка має місце навіть у практиці навчання психоаналізу. Нігілізм не стверджує, що нічого не існує, але він стверджує, що все беззмістовне. І Джордж А. Сарджент мав рацію, коли назвав цю концепцію «навчанням беззмістовності». Він згадує терапевта, який казав йому: «Джордже, ви повинні затямити, що світ є жартом. Справедливості не існує, усе

випадкове. Тільки усвідомивши це, ви зрозумієте, наскільки нерозумно сприймати себе серйозно. У всесвіті не існує великої мети. *Він* просто існує. Не має особливого значення, як саме ви вирішите вчинити сьогодні»[54].

54

«Transference and Countertransference in Logotherapy», *The International Forum for Logotherapy*, Vol. 5 No. 2 (Fall/Winter 1982), pp. 115—118. (*Прим. авт.*)

Не варто узагальнювати цю критику. У принципі практичне навчання є незамінним, але терапевти повинні вбачати своє завдання в імунізації стажера проти нігілізму, а не заражувати його цинізмом, який є захисним механізмом проти їхнього власного нігілізму.

Логотерапевти можуть навіть відповідати деяким навчальним та ліцензійним вимогам, що їх висувають інші школи психотерапії. Іншими словами, можна вити з вовками, якщо потрібно, але навіть при цьому, наполягаю, потрібно бути овечкою у вовчій шкурі. Немає потреби поступатися основними переконаннями і принципами життєвої філософії, притаманними логотерапії. Таку лояльність не важко підтримувати з огляду на той факт, на який одного разу вказала Елізабет В. Лукас: «Протягом усієї історії психотерапії не існувало такої позбавленої догматизму школи, як логотерапія»[55]. І на Першому всесвітньому конгресі з логотерапії (Сан-Дієго, Каліфорнія, 6—8 листопада 1980 року) я виступав не лише за повернення гуманізму психотерапії, але також за те, що я називаю «дегурифікацією логотерапії». Я зацікавлений не тільки у вирощуванні папуг, котрі лише відтворюють «голос господаря», але радше у передачі факелу «незалежним і винахідливим, інноваційним і креативним душам».

55

Логотерапію не застосовують до тих, хто цікавиться психотерапією. Вона не скидається на східне торговище, але радше на супермаркет. Колись покупця вмовляли щось придбати. Пізніше йому стали показувати і пропонувати різноманітні речі, серед яких він обирає те, що видається йому ужитковим і цінним. (*Прим. авт.*)

Зиґмунд Фройд якось сказав: «Хай хтось спробує змусити поголодувати групу різних людей. Зі збільшенням імперативного спонукання голоду всі індивідуальні відмінності зблякнуть, і вони однаково виявлятимуть невгамовний голод». Слава Богу, Зиґмунду Фройду вдалося уникнути знайомства з концентраційним табором зсередини. Його пацієнти лежали на плюшевій кушетці у вікторіанському стилі, не на брудних нарах Освенцима. *Там* «індивідуальні відмінності» не «блякнули», але, навпаки, проявлялися; люди здемасковували себе — як свині, так і святі. Нині не потрібно більше вагатися, чи вживати слово «святі»: згадайте Максиміліана Кольбе, який помирав від голоду і врешті був убитий ін’єкцією карболової кислоти — його канонізували у 1983 році.

Ви можете відчути бажання дорікнути мені, що я наводжу приклади, які є винятками з правил. «*Sed omnia praeclara tam difficilia quam rara sunt*» (усе велике так само важко виконати, як рідко знайти) — промовляє останнє речення «Етики» Спінози. Ви, звісно, можете запитати: чи варто посилатися на «святих»? Чи не краще б говорити про *порядних* людей? Це правда, що вони у меншості. Більш за те, вони завжди залишатимуться у меншості. І саме в цьому я бачу виклик — приєднатися до цієї меншості. У світі, який не в найкращому стані, усе тільки погіршуватиметься, якщо кожен із нас не докладе до його порятунку максимальних зусиль.

Отож, будьмо уважні — уважні у подвійному сенсі...

Із часів Освенцима ми знаємо, на що здатна людина.

Із часів Хіросіми ми знаємо, що поставлене на карту.

Популярне видання

*ФРАНКЛ Віктор*

**Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі**

Завідувач редакції *К. В. Новак*

Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*

Редактор *К. В. Озерова*

Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректор *А. С. Супруненко*

Підписано до друку 01.02.2016. Формат 70х90/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 5,85.
Наклад пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
у ВАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.

www.globus-book.com